

先着30社 限定です

無料

おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー派遣

県が養成した「心と体の職場環境改善アドバイザー」(理学療法士・作業療法士・公認心理師)があなたの事業所を訪問し、従業員の心身の健康度を高めるため、各事業所のニーズにあわせて、職場ぐるみの健康づくりを専門職がサポートする制度ができました。



対象事業所

県の健康経営事業所に登録している事業所で、従業員が50人未満の事業所を原則とします。

—あなたの職場、こんな悩みはありませんか?—

- ☑ コロナ禍で運動量が減り、職員が目下、体重増加中
- ☑ 肩こり、腰痛、眼精疲労などを抱える社員が多い
- ☑ 健康経営の認定項目「職場ぐるみの健康づくり」にどう取組めばいいか、わからない、マンネリ化・・・
- ☑ 短時間で効果が出るストレッチを体験したい
- ☑ 従業員が高齢化しているので、元気に長く働いて欲しい、転倒を防いで
- ☑ ストレスとうまく付き合う方法を知りたい・・・など

これで、認定事業所へランクアップ♪へ

詳細は県健康づくり支援課又は最寄りの保健所(大分市除く)へお尋ねください。
事前に保健師が職場のお悩みを伺いに参ります。

新型コロナウイルス感染症関連で不安などを感じていらっしゃる方へ

感染流行などのストレス状態で生じやすい、さまざまな心身の問題

- ・感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだにさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。
- ・このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』です。
- ・時間の経過で自然と回復することも多いのですが、気持ちを信頼できるひとに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

日常生活で気をつけること

1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう
 - ・十分な睡眠、バランスの良い食事とって、規則正しい生活をしましょう。
 - ・メールや電話などで信頼できる友達や家族と話しましょう。
 - ・人混みを避けた場所での散歩など適度な運動を心がけましょう。
 - ・アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう。
2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう
 - ・国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。
 - ・さまざまな情報で不安になる時は、一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。
3. デマ等による偏見、差別を防ぐために
 - ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」に基づいた「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受取る時は、ひと呼吸おいて、情報源が確かかなどその情報の正確さや内容などをチェックしてからにしましょう。



〈すべての皆さんに配慮していただきたいこと〉

- 地域で感染した人を支援している介護・保健医療従事者に敬意を払いましょう
 - ・命を救い、あなたやあなたの愛する人の健康を守るため、最前線で頑張っている介護・保健医療従事者が果たしている役割に敬意を払い、感謝の気持ちをもちましょう。