

## 健保だより 92

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

近年、新しい働き方としてテレワークが普及しています。時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方です。ワーク・ライフ・バランス向上にもつながるテレワークですが、生活リズムが崩れると健康に悪影響を及ぼす可能性があります。当社でも多くの方がテレワークされていると思うので、改めてご自身のケースを確認してみましょう。

- ・生活リズムが乱れていませんか？
- ・孤独を感じていませんか？
- ・座りっぱなしで減多に動かない状態になっていませんか？

### 「メリハリをつけて仕事をしよう」

仕事が始まるギリギリまで寝たり、ランチをするタイミングを大幅にずらしたりしていませんか？生活リズムが乱れると自律神経も乱れ、眠れない、疲れがとれない、情緒不安定になるなど、心身ともに様々な不調を引き起こします。勤務スタイルやタイムスケジュールを自分で管理できるのはテレワークのメリットですが、からだを大切に健康第一を心がけましょう。

### 「一人で悩まないで」

仕事で困ったときに頼れる上司が近くにいない、休憩時にたわいもない話をする同僚がいない・・・と不安や孤独を感じていませんか？なかには「誰とも話さずに一日が終わる」という方もいるかもしれません。さみしいと感じたら誰かとコミュニケーションをとり、心の栄養をチャージしてあげましょう。

### 「意識的にからだを動かそう」

会社に行かないため、運動量が減って太ってしまったり、肩こり・腰痛を患ってしまったりする危険性があります。気づいたときにその場でストレッチをする、ランチの時には近所を散歩するなど、からだを動かす時間を意識的に取り入れましょう。

テレワーク、ここだけはおさえて！！

- ・環境を整えて！  
机や椅子の高さは問題ないか、室温や明るさは適当か、必要に応じて調整しましょう
- ・用がなくてもこまめに立って！  
日中の座位時間が長いほど死亡リスクが上昇するといわれています
- ・目を労わって！  
窓から遠くをぼんやりと眺めるなど目を休める時間を作りましょう
- ・正しい生活リズムを保って！  
夜更かしをしないなど、自己管理を怠らないようにしましょう

健康的なテレワークライフを送るために、上記のことに気を付けましょう。

以 上