

ワークライフバランスとは・・・

働くすべての人が、子育てや介護、趣味や学習、休養、ボランティア活動などの仕事以外の「仕事」と「生活」との調和を図り、両方を充実させる生き方や働き方のことです。

仕事と生活のバランスは全ての人に均一であったり、どちらかを犠牲にしたり、残業をしていないので問題ない、休暇が取れているから大丈夫といったものではありません。目指すのは、人生のさまざまな段階に応じた生き方が選択・実現できる社会です。

どんな良いことがあるの？



ワークライフバランスの充実で会社も、働く人と家族もみんな**幸せに**

出典：津山市HP

ワークライフバランスの実現に向けてできること

ワークライフバランスの実現には、個人と会社が協力して取り組むことが大切です。
できることから始めていきましょう。

個人が取り組めること

- * 仕事の効率を上げるための工夫をしてみる
- * 休暇を取得する
- * メンタルヘルスに気を付ける
- * 自己成長の機会を作る
- * 働き方に無理はないか見直す など

会社が取り組めること

- * 柔軟な働き方の導入
- * 長時間労働の削減 など
- * 休暇制度・福利厚生の実施

まめ知識

AVA血管で熱中症予防!!

手のひら、足の裏、頬には、体温を調整するAVAという特殊な血管があり、この血管を冷やすと冷えた血液が体内を巡り、からだの中心部の体温（深部体温）が下がります。業務前や休憩時に、冷えたペットボトルや保冷剤をタオルなどで包んで手のひら等に10～15分程度当てると深部体温を下げ、熱中症の発症予防につながります。



健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。