

日々の業務に追われ「忙しい」ことが当たり前になっていませんか。少子高齢化が進む中で、ワークライフバランス（仕事と家庭の調和）の重要性がますます高まっています。心身ともに健康で長く働くことが社会的なニーズとなった今、仕事だけでなく、プライベートの時間も大切にすることは欠かせません。

負荷の大きい仕事や長時間労働が及ぼす影響

- | | | |
|--|--|---|
| <p>① 身体的リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳血管・心臓疾患にかかりやすくなる ・免疫力が低下する ・事故やケガが増える | <p>② 精神的リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うつ病・不安障害にかかりやすくなる ・自殺リスクが増す ・意欲や集中力の低下 | <p>③ 生活面のリスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭生活への悪影響やシワヨセが増える ・趣味やリフレッシュの時間が減る |
|--|--|---|

ワークライフバランスは“全員の課題”

若手社員

効率的な仕事の進め方を身につける

管理職

チーム全体の働き方をマネジメントする



職場環境の整備・充実

中堅社員

業務の質を高める

子育て・介護世代

仕事と生活を両立させる視点を持つ
制度を有効に活用する

今日からできる4つのアクション

定時退社を意識する

優先順位を見直し、時間内に終える工夫をする

休憩をとる

短時間でも休憩を取り気分転換を図る

有給休暇を計画的に活用する

仕事の質の向上に繋がる

一人で抱え込まない

業務・体調・気持ちの面での不安は、だれかに声で伝える

ワークライフバランスのとれた働き方は、一人ひとりの意識と行動から・・・

まめ知識

令和8年度の協会けんぽ実施の生活習慣病予防健診等がパワーアップしています。

20・25・30歳の方には血液検査項目が充実。40・45・50・55・60・65・70歳の方には引き続き、より詳細な検査項目の受診が可能。対象年齢の女性には骨粗鬆症・子宮頸がん・乳がん検診の追加可能です。また、手厚い補助額の人間ドック健診も導入されました。協会けんぽがメニュー化しているがん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳房）は、死亡率を下げる効果が証明されている国推奨の項目です。受診を強くお勧めいたします。

健康相談ダイヤル

086-236-7831

毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧に話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

