

# 東京都と東京法人会連合会は 連携して職場の健康づくりを進めています！

東京都が取り組んでいる健康づくりなどの最新の情報を、法人会のホームページを通じてお知らせしています。

## 従業員の健康が企業業績を向上させます！

～ できることから始める、健康づくりのヒント ～

ご存知ですか？

### 「プレゼンティーイズム」と「アブセンティーイズム」



従業員の健康づくりに取り組むことで、企業の業績が向上する等の効果が期待できることが、近年の米国の研究から分かってきました。

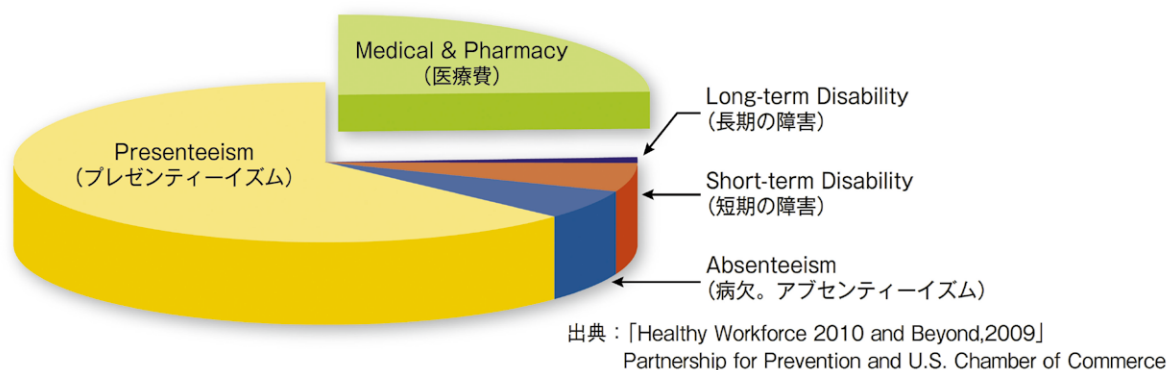
従業員の健康づくりを推進することのメリットとして、企業の生産性向上の他、消費者や求職者、投資家に対する企業イメージの向上があげられます。

- プレゼンティーイズムとは・・・従業員が出勤している(present)が、健康上の問題によって業務の能率が落ちている状態。間接的に健康関連のコストが生じている状況。
- アブセンティーイズムとは・・・病気による欠勤(absent)のこと。直接的な健康関連のコストが生じている状況。

米国のある金融関連企業の健康関連コストを見ると、間接的な健康関連コストである「プレゼンティーイズム」が大きな割合を占めることが分かります（下図参照）。

「プレゼンティーイズム」を解消するためには、従業員の健康を維持・増進させる取組を推進させることが重要です。

従業員の健康関連コストの全体構造（米国金融関連企業の事例）



## ～よく休み、リフレッシュして、ストレスをコントロール！～

健康的な生活のためには、休むことも重要です。また、仕事をはじめ、日常生活で生じるストレスに上手に対処することで、こころの健康が維持できます。

### 楽しく過ごして良い睡眠を

- 休養には2つの意味があります。  
健康づくりの「休養」には、休んだり眠ったりすることで心身の疲労を解消する「休」と、趣味の活動などで余暇を楽しむ「養」の2つの意味があります。

#### できることから始めよう

- 毎朝、同じ時刻に起きて、生活のリズムを整えましょう。カーテンを開けて陽の光を浴びれば、眠気もスッキリ。
- 就寝の2時間前には夕食を済ませ、寝る前にカフェイン（コーヒーなど）やお酒をとるのは控えめに。
- 寝る前の部屋は明るくしすぎないようにして、パソコンやスマートフォンの操作は控えめに。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、一日の疲れのいやしに。

#### 就寝前は控えめに



### ストレスを上手にコントロール

- 厚生労働省の「労働者健康状況調査（平成24年）」によれば、半数以上の労働者がストレスを感じながら仕事をしています。
- ストレスに耐える力が弱くなると、こころの病気が起こりやすくなります。うつ傾向や不安の強い状態の人は早期に専門家への相談や医療機関受診が必要です。

#### できることから始めよう

- 友人と楽しくおしゃべりする、出かけるなど、自分に合った健康的なストレス発散方法を探してみましょう。
- 適度に運動し、バランスのとれた食事や十分な休養をとると、ストレス耐性が高まります。
- つらいときは無理をせず、周囲の人や専門家に相談しましょう。



もっと詳しく知りたい方はこちら

とうきょう健康ステーション 検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

