新入社員必見!/

できる社員はこうしている! ~今日からできる健康管理術~

株式会社ドクタートラスト 保健師 小阿瀬有紀

「できる社員」とは?

仕事できる 先輩ってかっこいい!

> 早く色んなことが できるようになりたい!



どうすれば早く仕事が できるようになるんだろう

仕事ができるだけが 「できる社員」ではない!



「できる社員」ってどんな人?



休むことで自分の心と身体の健康を守れる人が真のできる社員

「できる社員」の健康管理術

Q. できる社員は何に気を付けて毎日過ごしている?

生活習慣を整えて、心身の健康を保っている

- ✓ 3食しっかり食べる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保
- ✓ 休めるときにしっかり休む





Q. 休むってどういうこと?

身体を休めるだけではなく、心もしっかり休息をとることが大切 楽しむ×ゆるめる×やすむ



日々の生活の中でリラックスできる時間を作り、自律神経を整えましょう



自律神経を整えよう!

自律神経とは

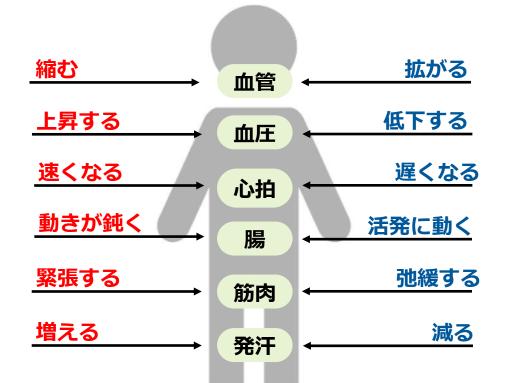
身体の様々な機能をコントロールしている神経。

自律神経は交感神経と副交感神経の2種類があり、2つのバランスが崩れると心身に不調が現れる

交感神経

闘争モード 闘うor逃げる



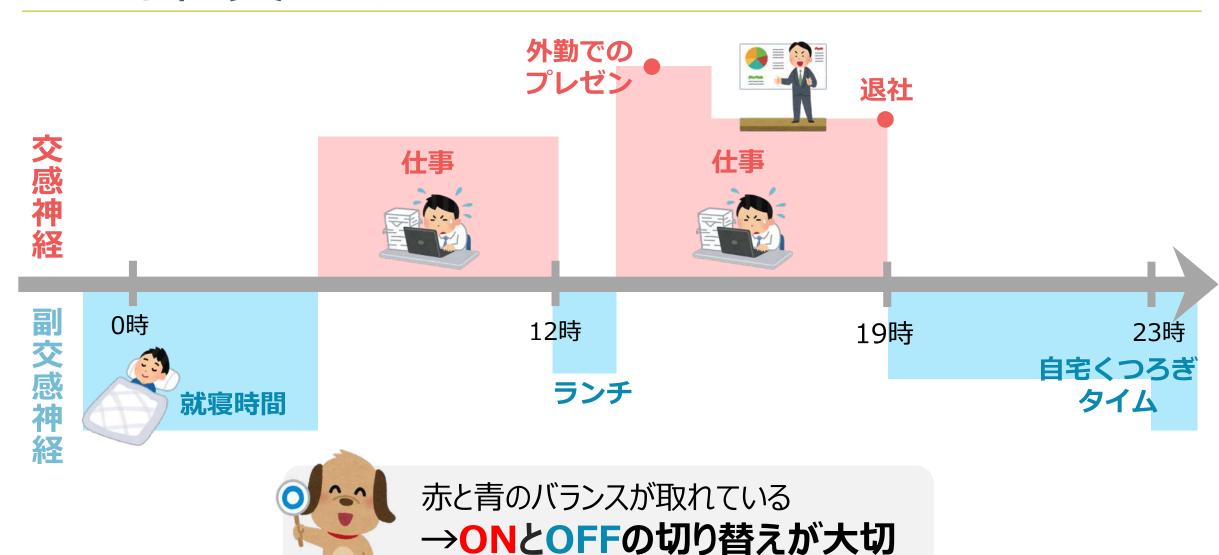


副交感神経

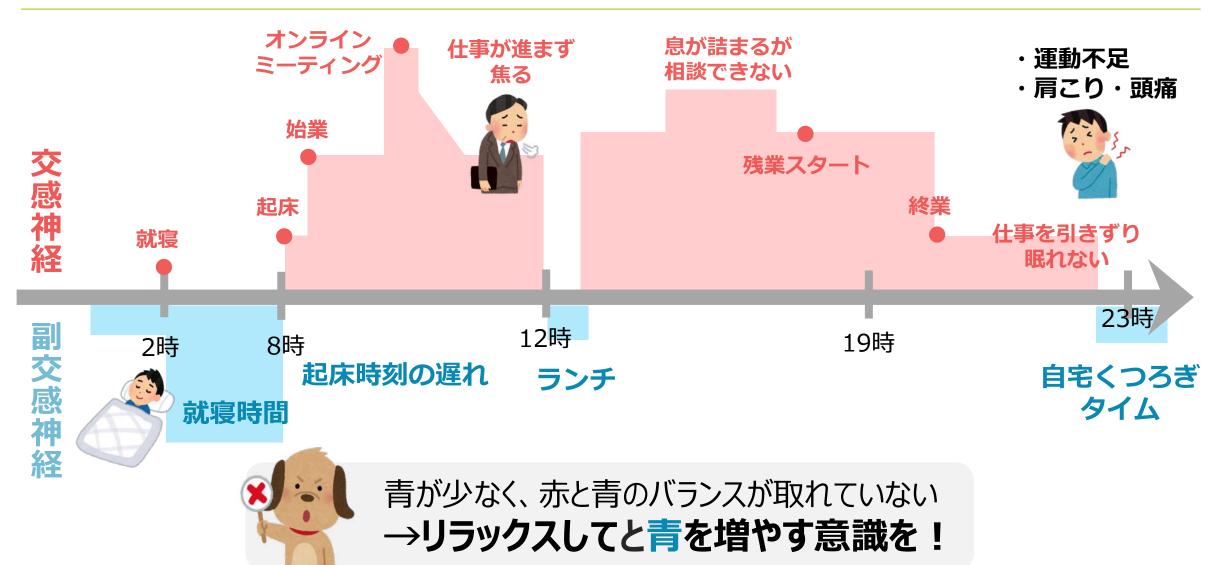
リラックスモード 気持ちがゆるゆる



できる社員の1日



体調不良に陥りやすい社員の1日



自律神経の整え方~睡眠~

必要な睡眠時間は?	
20代	8 時間
30~40代	7 時間
50代以上	6 時間



睡眠時間を確保 できてこそ できる社会人!

良質な睡眠をとるために

- 朝はカーテンを開けて日光を浴び、日中は活発に動く
- 平日も休日も同じ時間に起床し睡眠する
- 就寝4時間前からカフェイン・アルコールは控える
- 就寝2時間前からテレビ・パソコン・スマホ使用は控える
- 就寝1時間前から禁煙する
- 自宅に仕事を持ち帰らず、帰宅後は精神的に仕事から離れる



その日あったことは、その日のうちに解消を!

▲ オセロの法則

日中にはたくさん嫌なことがある → 引き摺る、眠れない 1日を白(いい気分)にリセット!穏やかな気持ちで眠りにつこう!



実施方法

1日の終わりに1つでも良いことを思い浮かべる、リラックスして過ごす



オススメのリラックス方法:音楽聴く、香りを楽しむ、ストレッチ等

健康で元気に働き続けるために

01. 1日の中でONとOFFをしっかりつける!

仕事とリラックスする時間にメリハリをつけ、両方のバランスを保とう

02. 身体も心も休めて自分の健康を守る!

忙しいときこそ意識してリラックスする時間を作ろう

03. 睡眠時間を確保する!

自律神経を整えるには睡眠時間を確保することが大切





保健師 小阿瀬有紀



産業医のことなら ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

新入社員の皆さま、入社おめでとうございます。

新しい環境に入り、日々緊張の連続かと思います。毎日緊張状態が続くと、自律神経のバランスが崩れ体調を崩しやすくなってしまいます。そうならないためにも、ぜひ日頃からリラックスできる時間を作ってお過ごしください。

また、仕事が忙しくなるとついつい睡眠時間を削ってしまいがちですが、質の良い眠りが質の良い仕事に繋がります。これからも元気に働き続けられるように生活習慣を整えていきましょう。

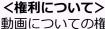
衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます!

無料動画を見る ▶

https://vimeo.com/ondemand/2205kenkoukanri



動画のフルバージョンは有料となります。 詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。



動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。

衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
- ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
- ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など

なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

くご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- 商用利用
- ・ 加筆加工 など

ドクタートラストのサービス一覧



産業医の紹介

全国どこでも対応可能!業界NO.1の実績で 優秀な産業医をご紹介いたします



健康経営セミナー

実績多数!専門家によるオーダーメイド セミナーが60分10万円から実施可能!



ストレスチェック

総受検者数103万人超え!専門家による 集団分析結果のフィードバックが無料!



保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、経験豊富な医療職が充実したサポートをご提供!



外部相談窓口[アンリ]

詳しい報告書が評判!休職者のサポートから従 業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



人材育成・組織開発 [STELLA]

103万人のストレスチェックのビッグデータから 導き出した新しいコンサルティングサービス。 いきいきと輝きながら働く社員を増やします!

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。 少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください!

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

https://doctor-trust.co.jp/ ドクタートラスト公式ホームページ

