

従業員の
皆さまへ

仕事と健康の両立 できていますか？

頭痛や寝不足等、**体調不良を抱えたまま**、無理をして勤務している方はいませんか。

そのままでは、仕事のパフォーマンスの低下を招き、**仕事のミスや重大な事故**につながる可能性があります。

仕事で高いパフォーマンスを発揮し、健康で働き続けるためには、日々の健康維持が重要です。

以下の二つに該当される方は、原因を明らかにして改善に取り組みましょう。

健康なら成果も大きい！

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

仕事で活躍するための大事な資源が健康です。
健康だからこそ自分の能力を発揮できます。

プレゼンティズム

会社には来ているけど、頭痛・腰痛・寝不足、心身の不調などで、出勤してもパフォーマンスが上がらない状態

悪化すると出勤ができなくなったり（アブセンティズムへの移行）、工作中的ミスや事故にもつながります。

早めの治療や、食事や日常生活の改善、仕事に影響しているのであれば会社に相談しましょう。



アブセンティズム

会社には行きたいけど、心身の不調や病気などで、遅刻や早退を繰り返したり、病気により休んでいる状態

長期化すると、日常生活の悪化や、ご家族への影響、就労の継続が困難な場合もあります。

不調や病気を抱える前に、早めに休養や治療に専念したり、毎年、定期健診を受診し、問題があれば早めに保健指導や治療を行いましょう。



毎日元気で働き続けるためにも、あなたの健康について考えてみましょう！