

在宅勤務時の体調管理

- 仕事のやり方・ルールが変わったり、仕事環境が変わるなどの変化があっても、「心やからだを健やかに保つ」ことが、より重要になってきました。
- 「心やからだを健やかに保つ」には、どうするとよいでしょう？



在宅勤務のポイント



① オン・オフのメリハリを

時間管理が最重要ポイント。

仕事の始め・終わりに自分なりの決まり事（ルーティン）を作るなどして、メリハリをつける。

② 通勤時間帯の有効活用を

通勤に使っていた時間帯を、「からだを動かす時間（散歩、ジョギング、体操など）」にあてる。

③ 自宅でも安全に

自宅も「安全に仕事ができる環境」に整える。

在宅勤務のポイント

- ④喫煙や間食も、職場と同様のルールで
仕事をしている間は、職場と同じルールにする。
喫煙や間食をするなら、できるだけ時間を決める。
- ⑤食事は決めた時間に
食事の時間帯を一定にすることで、
生活リズムが生まれ、体調も整いやすくなる。



在宅勤務のポイント

- ⑥起床は、一定の時間に
起床時間が一定のほうが、寝つきやすくなる。
- ⑦朝起きたら、太陽の光を浴びる
カーテンを開け外の明るさを見るのもよい。
体内時計をリセットする効果がある。
- ⑧できれば、1日に1度は外出を
- ⑨上司・同僚等との連絡手段や連絡時間を
決めておく



在宅勤務のポイント

⑩PCなど情報機器を上手に使う

- 作業環境を整える（目線、高さ、明るさ、反射、画面との距離など）
- 15分に1回は小休止（遠くを見る、からだを動かす等）、1時間に1度は立って動く
- 使う時間帯は、始業時刻から終業時刻まで



参考：2020年版「働く人の健康のしらべ」中央労働災害防止協会 2020
令和2年度版「年末年次無災害実践ガイド」中央労働災害防止協会 2020