アシストＥＮＪＯＹ通信

第１３号
令和５年９月２８日（木）

株式会社 アシスト

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

2023年10月の重点目標　心の健康

今年はとにかく暑い夏でしたが、最近は朝晩涼しい日もあり、季節の移り変わりを感じますね。
季節の変わり目は体調や心の調子を崩しやすくなります。
そこで10月の重点目標「心の健康」についてお知らせいたします。

「いつもと違う」部下の様子
- ○ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ○ 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- ○ 残業、休日出勤が不釣合いに増える
- ○ 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する
- ○ 業務の結果がなかなかでてこない
- ○ 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）
- ○ 表情に活気がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- ○ 不自然な言動が目立つ
- ○ ミスや事故が目立つ
- ○ 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする

・メンタルヘルス対策

周りの方が**変化**に気づけることがあります。
最近右記のように変化された方はいませんか？
もし当てはまる方がいらっしゃれば**お話を聴き**、
必要ならば**医師の診察を受けるよう勧めましょう。**

・ヘルスリテラシーの向上

「ヘルスリテラシー」とは、**健康に関する様々な情報を入手し、理解し、活用する能力**のことです。そしてその「ヘルスリテラシー」を向上させることが**各自の健康の維持増進にとって非常に重要**です。

厚生労働省に「**こころの耳**」という**働く人のメンタルヘルスに関するサイト**があります
当事者はもちろん、悩んでいる周りの方など対象者別の情報を得たり、
ストレスに対して前向きに向き合うコツなどを知ることができ、とても有益なサイトですので
QRコードを読み取るかタップし、ぜひ情報収集をしてみてください。→→

こころの耳
チャットボット
案内人
「コッコロー」

・仕事と治療の両立支援

今年2023年4月より時間単位有給休暇の取得が可能になりました。当社としては
心の不調はもちろん、体の不調も時間休を活用し積極的な治療ができるように支援してまいります。

出典：厚生労働省 労働者の心の健康の促進のための指針「職場における心の健康づくり」、「働く女性の心とからだの応援サイト」特集【専門家コラム】「ヘルスリテラシーを高めよう」より（最終アクセス日R5.9.13）

9月9日施設見学会にて地域の方と共に健康意識を高めることができました

9月9日（土）当社処分場の地元の方向け
施設見学会を開催しました。
その日は保険会社様より健康測定機器をお借りして
社員向けに健康測定会を行っており、
見学会に参加された方の中で希望される方にも
使用してもらい地域の方と共に健康意識を
高めることができました。
健康測定を受けた方には「（結果が良好で）よかった」と
安心されたお声を頂戴しました。
今回受けた方も血管年齢測定は薬局やスーパーなどで
診断を実施しているところを
見かけることがあるので
またそのような機会があれば
利用してみてはいかがでしょうか？