



在宅ワークで気をつけたい 環境整備・健康管理

在宅時間が長くなると、日常生活と仕事の境界があいまいになりやすく長時間労働になったり、通勤時間がなくなることによる運動不足のリスクも。
在宅ワークに適した環境整備や健康管理を実施していきましょう。

自宅での環境整備

- ・業務を行う**部屋**（場所）を確保する
- ・適切な**照明、空調、騒音の遮断**など環境を整備する
- ・**机、椅子、PCの高さ**などを調整し、身体への負担を出来るだけ軽減させる

業務とプライベートを区切る

- ・**始業・終了時間、休憩時間**は社内と合わせる。
- ・出社時と同様の**服装、化粧**などをきちんと行う
- ・打ち合わせや会議は、**勤務時間内**に行う
- ・所定労働時間以外の業務を行う際は、事前申請など**長時間労働の抑制**に努める
- ・緊急時を除き、**勤務時間外や休日**のメールや連絡は控える



体調管理のポイント

- ・起床時刻は一定にし、**朝の光**を浴びる
- ・炭水化物+たんぱく質を中心にした**朝食**をしっかり食べる
- ・間食を食べる場合は日中とし、**時間を決めて少量**で楽しむ
- ・良い睡眠のために、**ぬるめのお湯でゆっくり入浴**する
- ・筋力アップのため、**坐位時間**をなるべく減らし、体調にあわせて、スクワットなどの**筋トレ**を習慣にする



web上でも、1日1回は会社のメンバーと顔を合わせて話すなど、
相互のコミュニケーションをとることも大事です。

その他の健康情報は
こちらから▼

