

# 立ち作業の負担軽減及び、ストレスの軽減がこれからの課題

『特に、肉体的・心理的な負担軽減を取組み、快適な職場環境を構築する！！』

## 立ち作業の負担を軽減する対策 ちょっと楽と健康を考えてみる

- ◆ 持続的な立ち姿勢「立ち作業」は、足腰への負担の軽減が必要です。
- 就業中に座る椅子を配備する等。

## 業務負担が高い状態の対策 お勧めするストレス解消法

- 睡眠をしっかりとること
- 毎日適度な運動（徒歩やストレッチ）を行う
- 会社・友人・家族と会話する
- 映画鑑賞や友人との会話で泣いたり・笑ったりする
- 一人で静かに瞑想する（マインドフルネス）

正社員・非正社員の人手不足割合（帝国データバンク・企業の同行調査）



## 従業員の業務負担を軽減することで・・・

- 人件費や残業時間などのコスト削減
- 離職率の改善
- 作業効率化の向上
- 仕事とプライベートの両立
- 社内のコミュニケーションが活性化

