

8月度衛生対策

# ヘルスリテラシーの向上

ヘルスリテラシーとは、

## 「健康に関する自己管理能力」

A君:元気はつらつ!



B君:体調が悪く、太りすぎ



### A君がしていること (B君がしていないこと)

- ✓健康的な生活習慣
- ✓仕事のストレスを解消している
- ✓ネット上のあやしい健康情報を信じない
- ✓定期健康診断やがん検診を受ける
- ✓再検査を受ける
- ✓病気の治療をきちんと受ける
- ✓インフルエンザの予防接種を受ける
- ✓こまめに手を洗う



など

## 労働安全衛生法

こんな法律があります

### 従業員(自己保健義務)

- ①毎日こころもからだも元気に働けること
- ②定期健康診断を受けること



### 会社(安全配慮義務)

- ①従業員が元気に働けるように職場環境を整えること
- ②定期健康診断の実施  
(年1回:従業員に無料で提供)

自分の健康を守れるのは自分だけ  
正しい情報で健康的な行動をとりましょう