

働く世代に向けたwell-beingの支援

～生活バランスの視点から～

作業療法士がサポートします！



ひとりひとりのwell-beingを高め、
健康寿命と労働寿命を延ばしたい

フレイル予防と 社会との繋がり

フレイル予防には3本柱（運動、栄養、社会参加）があります。社会との繋がりを持つことに関して労働は大切な要素です。

労働者のストレス

令和4年度に厚生労働省が実施した調査において、仕事や職業生活に関することで、強い不安、悩みを感じ、ストレスとなっている事柄がある労働者の割合が82.2%となっています。

労働者のこころの不調

令和4年度の調査において、過去1年間にメンタルヘルスの不調により連続1ヶ月以上休業または退職した労働者がいた事業所の割合は13.3%で令和3年度調査結果より3.2%高くなっています。



作業療法士は、
人ー環境ー作業の相互作用を評価し介入する職種です。
会社と一緒にって取り組んでいきます。

ご相談ください

世界保健機関（WHO）は「well-being」を個人や社会の良い状態と紹介しています。また、well-beingは「主観的well-being」と「客観的well-being」の2種類があります。「主観的」はひとりひとりが感じる人生への幸福感や満足感などで、個人によって感じ方は異なります。「客観的」は寿命や就業率、生涯賃金などで、客観的な社会的数値となります。

働く世代のストレスやこころの不調を、身体的な要素だけでなく、心理的・環境的な要素も併せて評価し、ひとりひとりの適切な生活のバランスを考え、well-beingを高めていくことを目指します。

お申し込みはコチラ

<https://forms.gle/s2rbQQNsXYCAJCmd7>



お問い合わせはコチラから
担当：松本、原田

koho@tottori-ot.or.jp

一般社団法人
鳥取県作業療法士会