



在宅での健康づくり

新型コロナウイルス対策のための外出自粛期間には、多くの企業が在宅勤務に切り替えました。自粛要請が解除されても感染予防のために在宅勤務を続ける人もいるでしょう。また、感染が拡大すれば、2度、3度と外出自粛生活に戻る可能性もあります。

ずっと自宅にこもっていることによって問題となるのが運動不足です。

ストレッチやエクササイズの動画

長時間の座り仕事に加えて、在宅勤務では仕事向きではない椅子や机を利用するため、肩こりや腰痛に苦しむ人も多く見られました。

疲れを感じたときやパソコン作業が1時間以上続いたときなどは、ストレッチをおこなうようにしましょう。

厚生労働省では「東京ストレッチ物語」というサイトを開設しており、短い時間でリフレッシュできるストレッチの方法を動画で紹介しています。

ほかに、最近ではYouTubeなどでストレッチや筋トレ、エクササイズの動画をたくさん見ることができるので、お気に入りの動画をいくつか見つけておくとよいでしょう。

こまめに姿勢を変えるのも有効です。時々立ち上がって棚やカウンターの上にパソコンを置いて作業したり、床に足を伸ばして座って作業するので、しばらく立っている時間を作るだけでも足の筋力アップになります。

ウォーキングや早歩き

調査によると、在宅勤務に切り替えた企業の社員は、1日あたりの歩数が約70%減っているケースもあったそうです。専門家は、運動不足によって高血圧や糖尿病などのリスクが高まると指摘しています。

外出自粛期間は危機感を持った人も多かったでしょう。ランポリンや自宅で運動できるゲームが売り切れた

り、街中でもジョギングをする人の姿をよく見かけました。

ジョギングまではできなくても、数十分のウォーキングや早歩きなどでも運動不足を解消できます。

動かざるを得ない状況を作る

わざわざウォーキングに出かけることが難しいのであれば、室内で動かざるを得ない状況を作るのも良いでしょう。必要なものをデスク周りにそろえて仕事するのではなく、あえて少し離れたところに置くのです。

たとえば、飲み物は台所で飲む、スマートフォンは玄関に…といった具合です。



労働ひとこと

新型コロナウイルス感染症の影響で休業を余儀なくされたにもかかわらず、勤務先から休業手当が支払われない労働者を対象に、「新型コロナ対応休業支援金」が創設されました。

6月12日に可決・成立した雇用保険法の臨時特例法案に盛り込まれています。

支援金の申請は、必要書類をそろえた上で労働者本人がおこないます

(事業主がおこなうことも可能)。労働者個人に国から休業手当が支払われるような形になります。

対象は次のとおりです。

休業手当が支払われない…労働者に直接給付

- ・4月1日～9月30日の休業
- ・中小企業*の従業員
- ・アルバイトなど雇用保険の被保険者でない労働者も対象(準じた給付金)

- ・勤務先から休業手当が支払われていない

支給額は次のとおりです。

- ・休業前賃金の80% (休業前6カ月のうちいずれか3カ月の賃金総額 ÷ 90)
- ・1日の上限額は11,000円

*中小企業とは、小売業・飲食店：資本金5000万円以下または従業員50人以下、サービス業：資本金5000万円以下または従業員100人以下、卸売業：資本金1億円以下または従業員100人以下、その他：資本金3億円以下または従業員300人以下