

プレゼンティーイズムを回避しよう！

# 仕事パフォーマンスの上げ方



これ…仕事の効率が落ちる「プレゼンティーイズム」だ！！

プレゼンティーイズムとは、「出勤はしているが、何らかの健康問題によって、業務の能率が落ちている状態」です。仕事においても、プライベートにおいても100%の自分で見られると良いですね！そのために重要なのが「健康」です！

## ～できることからやってみよう！～

健康には日々の生活習慣の影響がとても大きいです。  
ひとりでやるもよし！ **一緒に頑張れる仲間や競争相手と**がんばるもよし！  
できることから、見直してみましよう



休日は**趣味**などで  
気持ちを切り替え、  
**疲れ**がたまっている時  
は休みましよう！



**食事管理アプリ**などを  
活用して、野菜不足や  
果物不足にならないよ  
うに食べましよう！



まずは**体重測定**から始め、  
**食事**バランスの配慮や  
**散歩**などの活動から  
肥満の予防・解消！



喫煙は短期的に見れば気  
持ちの切替になっている  
かもしれませんが、体だ  
けでなく**心にも悪影響**は  
大きいです。