

健康も、仕事も、全員野球！ 私たちの健康行動 9 力条

⑦ ストレスサインに 気づき相談しよう



こんな変化はありませんか？

- ☐ 眠れない
 - ☐ イライラする
 - ☐ 食欲がない
 - ☐ 疲れが抜けない
- 一人で抱え込まない

⑧ 吸わない職場を みんなでつくろう



受動喫煙ゼロへ

禁煙したい人を
みんなで応援

⑨ 働きがいのある 職場環境を みんなでつくろう



- ・あいさつ
- ・声かけ
- ・「ありがとう」

チームプレーが
安全につながります

⑥ お酒と上手に つきあおう



休肝日を **週2日**
つくろう

① カラダの状態を チェックしよう



年1回の健診だけではなく

- ・ 血圧
 - ・ 体重
 - ・ 腹囲
- "見える化"が
健康への第一歩

④ 勤務に合わせて 食べ方を整えよう



- ・ 朝食を抜かない
- ・ 野菜を1皿プラス
- ・ 就寝2時間前飲食は極力控える（食べ過ぎない）

⑤ 睡眠リズムを 整えよう



目標: **6 時間以上**

- 交代勤務でも
- ・ 寝室を暗くする
 - ・ スマホは寝る30分前まで

③ まず歩くことから、 運動を日常に



目標：
1日8,000歩

忙しい日は
+10分歩くだけでもOK

② 健診結果を次の 行動につなげよう



再検査・精密検査は放置しない
「異常なし」より
"早く見つける"ことが大切

★健康スコアボード★

カラダの健康

①②③④⑤⑥

ココロの健康

⑦

職場の健康

⑧⑨



まずは1つ、
ホームイン！

- ☐ 朝食を食べる
- ☐ 10分歩く
- ☐ 血圧を測る

「これならできそう！」を、
1つ選んでみませんか？