

～ ストレスをコントロールしよう～

仕事や人間関係で、不安や
過度のストレスを感じている方も
多いのではないのでしょうか？



健保だより

令和2年5月15日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1045号
(令和2年5月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

適度なストレスは活動の効率を上げると言われています。

生活リズムを整え、お手軽なリラックス方法でストレスをコントロールしましょう。

早寝早起きを習慣づけよう



休日と同じ時間に起床しよう

音楽を聴こう



その時の気分にあわせて、
自分が聴きたい音楽を聴こう

適度な運動をしよう



ウォーキングやストレッチなど
運動習慣を身につけよう

ゆっくり入浴しよう



38度～40度のぬるめの湯に
ゆっくりつかって
心身をリラックスさせよう

体調がすぐれない場合は無理せず、専門家に相談しよう！

ダイワボウ健康相談室もご利用ください。 (0120-800-656)