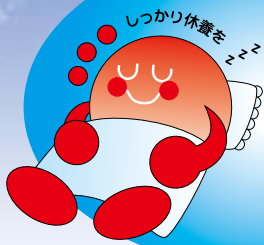


# 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を

こころと体の健康を保ち、元気で働くためにも、しっかり休養を取りましょう

## 休 + 養



### 疲労回復

仕事や活動により生じた心身の疲れを、睡眠や家でゴロゴロして、静かに解消します。

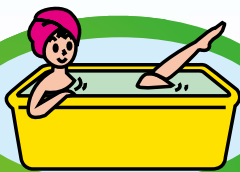


### 英気を養う

運動や積極的な社会参加など、自らゆとりあるライフスタイルを作り上げるものです。

### 休 と 養

を上手く組み合わせ、**自分流の休養**を創りましょう。



#### ① 生活にリズムを

- ・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
- ・休養と仕事にメリハリをつけて過労防止



#### ③ 地域との交流で豊かな人生を

- ・職場だけでなく、地域でも活動・交流の場を持ちましょう



#### ② ゆとりの時間で休養を

- ・趣味やボランティアなど、自分なりの生きがいづくりを
- ・休暇を自分の休養に生かそう



#### ④ ストレスと上手に付き合おう

- ・自分なりの休養・ストレス対処法を見つけよう
- ・ひとりで悩まず、相談しよう



## 健康おきなわ21

# スローガン 「チャーガンジューおきなわ！」