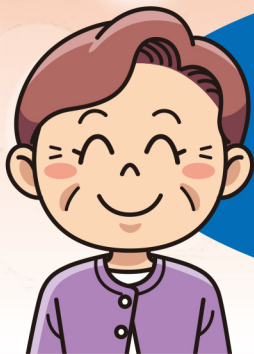


安全ニュース



年に一度は 必ず受けよう! 健康診断

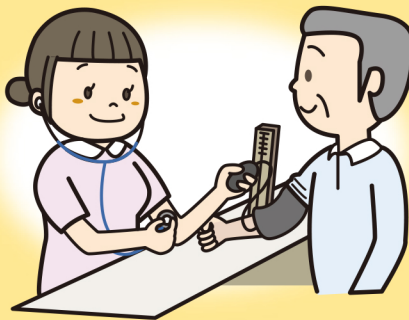


健康は安全就業の第一条件!

今年もお住まいの市や町から皆様に特定健康診査の案内が届くと思います。

必ず受診しましょう!!

※再検査などの判定を受けたら、すみやかに検査を受けましょう。



日常の健康管理も忘れずに

- ◎ 早寝早起き(熟睡・体操)をしましょう。
- ◎ 腹八分目(水分をよくとりましょう)。
- ◎ 嗜好品(お菓子、お酒、たばこ)はほどほどにしましょう。
- ◎ **定期検診**を忘れずに受診しましょう。
- ◎ かかりつけの病院、親しい医者を持ちましょう。
- ◎ 友人、家族とコミュニケーションを持ちましょう。
- ◎ 趣味をもち、体を動かしましょう。

自分のための
健康管理です。
怠らずに!!



出典: (公社)全国シルバー人材センター事業協会