

働く人の健康点検 10 カ条

- 1 . 早起きで、余裕をもって 朝ごはん
- 2 . ウォーキング、目標 1 日 一万歩
- 3 . 禁煙で、働く環境 快適に
- 4 . 間食は、必要以上の エネルギー
- 5 . 食事後は、歯みがきして 8 0 2 0
- 6 . 残業は、多いときでも 1 ~ 2 時間
- 7 . アルコール、適量守り 休肝日
- 8 . 夕食は、揚げ物控え 8 時まえ
- 9 . 睡眠は、しっかりとろう 7 時間
- 1 0 . 休日は、仕事を忘れ リラックス

「健康なは 21」職域専門部

アルコール依存症においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である。

飲酒習慣のない人に対して、飲酒を推奨するものではない。

(健康日本 21 より)