

全国労働衛生週間

2025.10.1▶7 準備期間 9.1▶30

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場

仕事と私生活、どちらも充実させることで
バランスの良い働き方・生き方を目指そう！



ワーク・ライフ・バランスの実現

自身の悩みとストレスの原因を知ろう！
一人で悩まず、上司や同僚に相談しよう！



ストレスチェックの実施

定期的に
健康診断を
受けよう！



身体 の 健康維持

一人ひとりが自主的かつ
積極的に取り組もう！



清潔な職場環境



十分な
睡眠

適度な
運動

栄養バランスの良い食事

規則正しい生活

