

# 退職をするあなたへ

これからの健康で、豊かなセカンドライフを送るために

## 健康診断を受けましょう



年1回は必ず受診!

自覚症状がなくても、体の変化は進んでいます。年に一度のチェックで、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。



これからの毎日を、もっと元気に、もっと自分らしく!



## バランスの良い食事を心がけましょう



主食・主菜・副菜をそろえて、塩分・脂質は控えめに。野菜や発酵食品も積極的に取り入れましょう。



## 毎日、軽く体を動かそう

ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動を習慣に。筋力の維持や生活習慣病の予防に効果的です。



## 人とのつながりを大切に



家族や友人との会話、地域の活動など、交流は心の健康につながります。笑顔の時間を増やしましょう。



## 水分補給を忘れずに!

のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。



## 持病がある方は定期的に受診を

自己判断で治療を中断せず、かかりつけ医と相談しながら健康管理を続けましょう。



## 良質な睡眠で、心も体もリフレッシュ

睡眠不足は、生活習慣病やうつリスクを高めめます。規則正しい生活リズムを大切にしましょう。



## 趣味や生きがいを見つけよう

好きなことに夢中になる時間は、心を豊かにし、毎日をより充実させてくれます。



「健康」はあなたの財産です。これからも、自分らしくいきいきとした毎日を送りましょう!