



しっかり休養! からだところこのリフレッシュ

あなたは上手に「休養」がとれていますか？ 休養不足は、心身のリフレッシュができずにストレスアップ、ウイルス感染症への抵抗力の低下、さらには、生活習慣病の発症にも影響します。心地よい睡眠環境を整え、毎日同じ時刻に起き、多休（しっかり休養）を実践しましょう。



最優秀賞

休養で
湧く気力
冴える頭脳と

(兵庫県 55歳 あべせつ)

**休みの日
子供になって
遊ぼうよ**

(愛知県 8歳 あさほ)

小学生
特別賞

全国生活習慣病予防月間スローガン2021

見直そう
働き方と
休み方

(大阪府 62歳 減点パパ)

優秀賞

よく休み
よく働いて
よく笑う

(宮城県 58歳 としぼん)

優秀賞

休憩で
メリハリつけよう
テレワーク

(三重県 68歳 だんべいばば)

優秀賞

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間



日本生活習慣病予防協会
<https://www.seikatsusyukanbyo.com/>