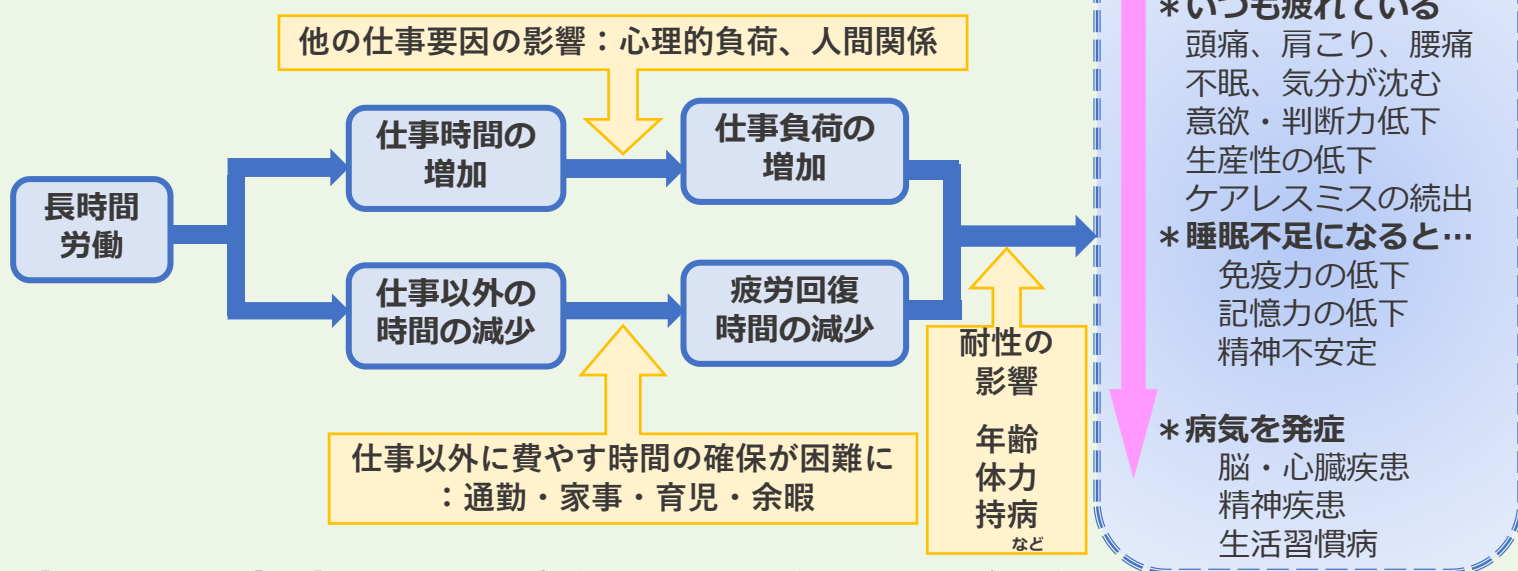


過重労働を防ぐ

過重労働とは：長時間労働や休日不足で心身の負担が過大になっている状態
疲労の蓄積を放置しないことが重要です

セルフ
ケア

長時間労働の健康への影響メカニズム



今日から実践する過重労働を防ぐ3つの行動

1 タイムマネジメント
を行う

- ・優先順位の高いものに時間を使う
- ・いつまでに、どの程度行うか目標をたてる
- ・目標達成のための行動計画を細分化する
- ・振り返りの時間で軌道修正を
- ・早めに周りの人に相談したり任せる

2 休息の確保

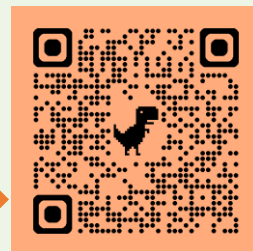
休憩をとる
年次休暇を計画的に使う
睡眠時間を確保する

長時間労働をすると
まずここが削られる

3 小さな変化を
見逃さない

立ち止まって自分の機嫌や健康状態
をチェックすることが大切です

厚生労働省
「働く人の疲労蓄積度
セルフチェック」
を活用する



<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>

妊娠を望まれる方、女性の健康情報に関心のある方、必見!! **利用をお勧めします**
女性のための健康管理アプリ『ルナルナ』の有料プランを
無償で利用できます (2028年5月31日まで)

岡山県民
限定

岡山県案内ページ
<https://x.gd/jwTBp>

女性の健康管理への意識を高め、妊娠や不妊治療への知識やそれを活用する能力向上を
支援推進する岡山県の取り組みです。QRコードを読み取り案内に従うことで利用可能



- ◆ ステージ毎のサポートが受けられます
(妊活中、生理日の記録や体調管理、ピルを服薬中、更年期世代向け
小中校生向け など)
- ◆ お悩み質問機能があり、婦人科医に質問も可能



健康相談ダイヤル **086-236-7831** 毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした  
不調や不安を専門スタッフが丁寧に話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

