

健康セルフチェックを行いましょう！

忙しすぎると健康管理がおろそかになりがちです。忙しいときこそ、身体が発するサインに注意して、健康に留意しましょう。

〈健康チェックポイント〉

- ☐ 仕事中、強い眠気に襲われる
- ☐ ひどく疲れている
- ☐ 頭痛、目まい、手足のしびれや脱力感、脈の乱れ、胸痛などの症状がある

※頭痛、目まい、手足のしびれなどは、脳・心臓疾患の可能性もあります。

- ☐ 調子が悪いのに医療機関を受診していない

(長時間労働者の健康ガイドより)

強い眠気や疲労を感じたら休養をとりましょう。また、少しでも異常を感じたら医療機関を受診しましょう。



高血圧に注意！

高血圧（140／90mmHg以上）は心筋梗塞や脳卒中につながる引き金に。循環器科を受診しましょう。

※降圧剤は自己判断で中断せずに飲みましょう。

ご相談・お問い合わせは

SGホールディングスグループ健康保険組合

京都健康推進室



0120-81-6570

東京健康推進室



0120-81-3433