

知っ得！
納得！

QUPiO+ だより
クピオプラス

3月

自分なりのストレス発散法を探してみませんか？

春は、気温・気候や仕事・プライベートなどの変化が何かと多い季節のため
ストレスがたまりやすい時期といわれています。ストレスによって自律神経が乱れると
「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることがあります。

症状が悪化する前に……

運動 で発散！



休息 で発散！



趣味 で発散！



大きな変化がいくつかが重なるといふ人は、意識的にセルフケアを！

おすすめセルフケア♪

- 良質な睡眠をとる
- ゆったり長めの食事時間をとる
- 休日は予定を入れず、時間に追われないようにする
- 新しい趣味は、「春の変化」の後にする

ストレス発散法を詳しく知りたと思ったら……



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週配信の「お役立ち記事」にはストレスと上手に付き合う情報がたくさん！
- 睡眠時間などの日々の生活を記録することができ、簡単に振り返ることができます！

東京電力健康保険組合