

健康を振り返り、行動につなげよう！

国家公務員健康週間

令和8年
10/1_(木)
▼
7_(水)

……主唱者……
人事院
内閣官房内閣人事局
……主催者……
各府省



ストレスチェックは
受けましたか？



健康診断の
結果は見ましたか？



睡眠は十分に
とっていますか？



バランスよく食事を
とっていますか？



定期的な運動を
していますか？

