

# トラックドライバーの生活習慣改善方法を考えるワークシート

トラックドライバーの生活習慣で健康に悪いと感じる行動	生活習慣	トラックドライバーの生活習慣改善のために自分の立場で出来ること
例) <u>朝食をとらない</u>	食事	
例) <u>荷扱いも無く仕事中はあまり体を動かさない</u>	運動	
例) <u>睡眠時間が毎日5時間未満</u>	睡眠	
例) <u>毎日1箱タバコを吸う</u>	喫煙	
例) <u>毎日ビールを500ml以上飲む</u>	飲酒	
例) <u>いつもイライラしている</u>	ストレス	