**食事と心の健康**

食事との健全な関係は、身体的、感情的、精神的な健康を促進します。今月は、そのつながりを強化し、成人と若者の全体的なメンタルヘルスを改善する方法に注目します。

|  |
| --- |
| **今月のエンゲージメントツールキットには、以下のものが含まれています。**  良好なメンタルヘルスとは何を意味するのか、そして食事とより健康的な関係を築く方法についての**特集記事**  より意識的に飲食するための**ヒント**  摂食障害の兆候と症状を検出する**対話型スクリーニングツール**  **会員研修講座**「忙しくて健康的な食事ができない」  **ポッドキャスト**「健康的な栄養を通じて最高の職務パフォーマンスをサポートするリーダーシップ」**などのマネージャー研修資料** |

[ツールキットを表示する](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ja-jp)

**毎月の特集：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新トピック** – 毎月、新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツをご覧いただけます。 |
|  | **その他のリソース** – その他のリソースやセルフヘルプツールにアクセスできます。 |
|  | **コンテンツライブラリー** – お気に入りのコンテンツにいつでも気軽にアクセスできます。 |
|  | **サポート・フォー・エブリワン** – 情報が有意義だと感じてくれる方にツールキットを共有できます。 |