

以下は、今月の健康とウェルネスのトピックである「自分を大切にする」をメンバーの皆様に周知していただくためのソーシャルメディア用コピー案（画像オプション付き）です。必要に応じて、社内の通信プラットフォームやLinkedInアカウントで自由に共有してください。



セルフケアの話題は最近のトレンドでもありますが、これは人が健康かつ幸福であるために極めて重要です。今月は、セルフケアの重要性を学びましょう。あなたが誰かの世話をする立場にいるのなら、なおさらセルフケアの方法を学び役立ててください。

[optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth)

#employeehealth #wellbeingをご覧ください。

今月は「やらないことリスト」を作成し、自分に活力を与えてくれるものや活動、人物により注力する方法を学びましょう。入手先はこちら：[optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth). #employeehealth #wellbeingをご覧ください。

介護者の方、自分を大切にしていますか。今月は、自分を第一に考えることが重要な理由を学び、そのための実践的なヒントを活用しましょう。

[optumeap.com/newthismonth](https://optumeap.com/newthismonth) #employeehealth #wellbeingをご覧ください。

#### LinkedInへの投稿方法：

- LinkedInアカウントを開く。
- 上記から使用したいテキストをリンクを含めて選択する。コピーして貼り付ける。
- 使用したい画像を選択して、手順4の投稿の前に追加する（画像をドライブに保存して「写真を追加」を選択する）。
- 「投稿」をクリックする。