

禁煙週間(5月31日~6月6日)

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。
タバコをとりまく環境やタバコが与える影響について考えてみましょう。

◆タバコ代◆



- 1日20本で年間約16万円、10年では160万円必要です。お金が浮いたら好きなことに使えますよ。

◆禁煙治療◆



- 禁煙治療は(薬にもよりますが)約3ヶ月の治療スケジュールで、1万3千円~2万円程度で受けられます。

◆保険料◆



- 健活をし、より健康になると各保険会社から、保険料の割引が受けられるケースがあります。

◆行動範囲◆



- 「外食しやすくなる」「タバコを吸う場所を探さなくなる」等行動範囲が広がるかも？

大型連休は安全に気を付けよう

いよいよ待ちに待った10連休です。
お出かけや旅行など楽しみにされている方も多いと思います。
事故にあわないように、巻き込まれないように十分注意して楽しく過ごしましょう。

休息は早目にどうぞ



- 1時間に15分の休憩をとみましょう。眠気を感じたらすぐに近くのSAで休息を。

車間距離を十分に



- 車間距離さえしっかり取ってれば、事故に巻き込まれる可能性は低くなります。

人混みの歩き方



- 周囲に気を取られず、進行方向に視線を向けることに意識しましょう。

ゆとりを持った行動



- 帰りは疲れがたまるため、行きよりも時間を多めに取って行動しましょう。

万一事故にあった場合は、緊急連絡網を見て、すぐに営業担当に電話しましょう！

梅雨にむけての準備をしよう

もうすぐジメジメした梅雨がやってきます。
梅雨になると体調を崩しやすいので、今から予防してなるべく快適に過ごしましょう。

雨具の常備



- 折りたたみ傘やレインコート、ハンドタオルを常備して、体調を崩さないようにつとめましょう。

食中毒



- 「清潔&洗浄」「迅速&冷却」「加熱&殺菌」この3つを意識して食事をしましょう。

気温変化5℃=洋服1枚



- 1日の気温変化に着目して服装やストール等で体温の調整をしましょう。



来月の行事
環境月間
歯の衛生週間