

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策も忘れずに。

## ピカッと、安全！ 早めのライトと反射材

秋の全国交通安全運動(9/21~9/30)です

### 夜間歩行者の交通安全

- ・薄暮時以降は歩行者の姿は運転手からは見えにくくなります。
- ・持ち物に反射材を付けて、自分の存在をアピールしましょう。
- ・明るい色の服装を心掛けよう。



### 薄暮時以降の安全運転

- ・秋になると日没時間が早まります。
- ・夕暮れ時以降は早めのライト点灯。
- ・基本はハイビーム走行。
- ・昼間よりも速度控えめに。
- ・路肩、歩道の歩行者に注意。



### 自転車も電動キックボードもヘルメット着用

ヘルメットの着用により、事故発生時の致死率が大きく下がります。

自分の命を守るため必ずヘルメットを着用しましょう。



## 健診結果は、からだの通信簿

からだの変化に  
早く気付くことが大切です

「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っているも、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行する恐れがあります。

定期健康診断に  
おける有所見率

**58.7%**

(令和3年度)  
厚労省データ



検査結果が、「要再検査」「要治療」「要精密検査」と判定されたら、**自覚症状がなくても直ぐに医療機関を受診しましょう。**

**早期発見、早期治療が肝要です。**

## 生活習慣病は、サイレントキラー

「一無」「二少」「三多」のすすめ

### 「一無」無煙・禁煙のすすめ

タバコは万病のもと、禁煙しよう。



### 「二少」少食・少酒のすすめ

・腹八分目に医者いらず

暴飲暴食を控えて、規則正しい食生活を。



・お酒はほどほどに

「酒は百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」です。

### 「三多」多動・多休・多接のすすめ

・チョッと多めの運動を心がける。

・しっかり休み、適度な睡眠。

・多くの人や色々な事に接する。



**毎日の生活をイキイキ充実しましょう。**