

あなたの「将来の健康は大丈夫」？

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です

この状態を続けると

生活習慣病に！



がん・高血圧・脳梗塞
心疾患・腎疾患 等



生活習慣病対策は、あなたの健康パスポート



冬の安全運転 5 則

- 安全速度を必ず守る
- カーブの手前でスピードを落とす
- 交差点では必ず安全を確かめる
- 一時停止で横断歩行者の安全を守る
- 飲酒運転は絶対しない

冬の転倒：ころびやすい場所



- 横断歩道
- マンホール・側溝のふた
- 駅・店の出入り口付近
- バスの乗降場所

2月の省エネ月間「私達ができる省エネアクション」

- ・こまめなスイッチオフ：テレビ、照明、PC、など使わないときはスイッチOFF
- ・待機電力の削減：プラグを抜く
- ・エアコンで節電：室温は20℃を目安
- ・自動車の代わりに電車を使用する

