

## 寒さに負けない職場づくり — 冬季の安全対策と健康管理を徹底しよう

### サイバーセキュリティ月間 (2/1~3/18) ~巧妙化するフィッシングから身を守るには~

最近ではクレジットカード会社やECサイトを装った不審なメッセージが多く、誰もが被害に遭う可能性があります。



#### フィッシングサイトにアクセスしないための「5つの対策」

- Point 01 不審な電子メールやSMS内のリンクはタップしない
- Point 02 パソコンやモバイル端末を安全に保つ
- Point 03 携帯電話会社などが提供するセキュリティ設定を活用する
- Point 04 ワンタイムパスワードなどを活用する
- Point 05 ID・パスワードの使いまわしはしない



#### «よくある偽メッセージ例»

- ・宅配業者からの不在通知  
👉宅配業者からの偽メッセージ例  
「再配達のご依頼は下記よりご確認ください。」
- ・ECサイトからの取引の停止連絡
- ・クレジットカード会社からの不正ログイン連絡

#### 冬の転倒予防

#### 雪・凍結路で転ばないために



この季節、積雪や路面凍結により、転倒リスクが増大します。予防対策は以下の4項目です。



○小さな歩幅で歩く



○足の裏全体で踏みしめる



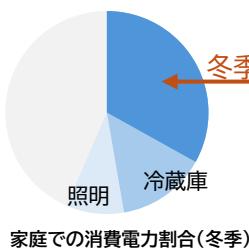
○急がず、焦らず



○滑りにくい靴選び

#### 2月は省エネルギー月間

#### エアコン 省エネのポイント



冬季消費電力の 約30%がエアコン



エアコンの省エネが重要！

#### <エアコンの省エネポイント>

- 設定温度は20°Cを目標に
- 频繁なスイッチ入切を避ける
- 風向き角度は60°以上下向きに
- フィルターは1-2回/月の掃除
- サーキュレーターなどで部屋の空気循環を

