



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。

フィッシング報告件数の推移



《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 など

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

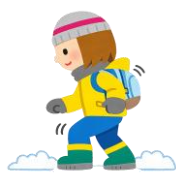


冬の転倒予防 雪・凍結路で転ばないために

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



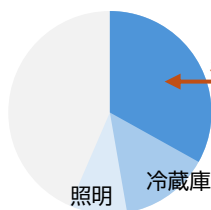
○急がず、焦らず



○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



家庭での消費電力割合(冬季)

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℃を目安に
- 頻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

