

自動車・自転車の事故にご注意！

🚗夕暮れ時（薄暮時間帯）に注意🚗

薄暮時間帯（日の入り時刻の前後1時間）は、交通死亡事故が多発しています。自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れ、距離感も分かりにくくなるためです。歩行者や自転車利用者は明るい服装をしたり、反射材・ライトを活用し、自分の存在を周囲に知らせるようにしましょう。

●出典:警察庁ウェブサイト (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/hakubo.html>)



🚲道路交通法を守りましょう🚲

自転車は、道路交通法上は「軽車両」です。道路交通法に違反する行為を犯した場合には、懲役または罰金といった罰則が定められています。自転車を利用する際には法令遵守にくれぐれもご注意ください。

また、2023年4月1日より、自転車運転時のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車を運転する際にはヘルメットの着用を心がけて下さい。

●警視庁ホームページ

(<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/rule.html>)



◆死角に注意◆

自転車・歩行者は車の前後左右に広範囲で死角が存在することを知ることが大切です。特に左折時に死角ができて、自転車を見落としてしまうことがよくあります。位置によってはミラーにも写りません。車の横を走るときには十分に注意して走行してください。

●一般社団法人 日本自動車連盟 (JAF)

(<https://jaf.or.jp/common/area/2020/chubu/shizuoka/local-news/0529-02>)



公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)

感染症予防をしましょう

◇季節性インフルエンザ

今年度は、昨年度に比べインフルエンザが流行すると予想されています。積極的に予防しましょう。

- 予防接種
- 手洗い
- 免疫力向上



◇新型コロナウイルス感染症

今年5月に5類になりましたが、引き続き感染者が出ています。継続した予防対策に取り組みましょう。

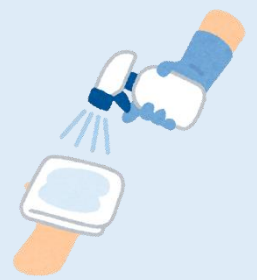
- 手洗い・うがい
- マスク
- 密集しない



◇ノロウイルス

例年冬に流行します。火の通っていない食べ物や罹患者との接触によって感染します。こまめな手洗いなどの感染予防をしましょう。

- 食べ物の十分な加熱
- こまめな手洗い
- アルコール消毒



季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方では重症化するリスクが高いことが報告されていますが、日々の予防で感染を防ぐことができます。例えば、インフルエンザでは予防接種をすると高齢者の死亡リスクを約80%減少させるといった報告があります。手洗いうがいや十分な睡眠・栄養摂取による免疫力の向上など、感染症予防に積極的に取り組み、冬も元気に過ごしましょう！

生活習慣に気配りを

・ バランスのとれた食事

「医食同源」という言葉もあるように、食事は健康と密接な関わりがあります。一日三食、一汁三菜を目標に摂取し、健康な体を作りましょう。



食事



睡眠

・ 十分な睡眠

快眠はまずは規則正しい生活から。毎日同じ時間に寝ることで体内時計が整い、十分な睡眠を得ることができます。

・ 適度な運動

年齢を重ねると筋肉量、筋力、身体機能の低下が起こります、これらを防ぎましょう。65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています。



運動

