

余市警察署が絶賛推奨する 健康法

あなたの健康寿命を延ばすために

『横断歩道まで歩く』

という 健康法

《あなたの健康法は何ですか？》

- 朝・夕のお散歩？ ○ ジョギング？ ○ ヨガ？
- ラジオ体操？ ○ パークゴルフ？ ○ カラオケ？
- 塩分控えめ？ ○ よく笑う？ などでしょうか？

皆さんが実践している健康法に、

余市警察署お薦めの健康法も追加してみませんか？

【交通事故で亡くなった方・・・過去5年間で614人】

そのうち

- ・ 歩行中の死者 194人・・・うち **高齢者が 143人** 約74%
- ・ 高齢歩行者の死者 143人・うち **横断歩道以外を横断中が70人** 約49%
- ・ 高齢歩行者の死傷者の通行目的・・・**買物が 816人** 約47%

楽しい人生は**命**あってこそ。怪我や病気もできればない方がいいですよ。

皆さんが、健康で、長く人生を楽しむためにも、『**横断歩道まで歩く**』という

健康法を、余市警察署は強く強くお薦めします！！！！



『向かいのお店に行くのに、**ここを渡った方が
近いし、早い**』



『あそこの横断歩道まで歩けば、ほんの少しだけ
体に良いし、何より安全』

余市警察署