



## 冬道での安全運転

降雪やつるつる路面など冬の道路は危険がいっぱい。冬道での運転で心がけなければならぬのはゆとり走行といわれています。

次のことを守り安全運転に努めましょう。

### 前車に追従するときは

特に交差点の手前では、先行車の動向に目配りし、前車の減速・停止を先読み。

### 交差点に接近するときは

アクセルをゆるめ、いつでも減速できる態勢をとり、安全を自分の目で確かめてから進入。

### 右折または左折するときは

事前に十分に減速し、ブレーキを戻してからハンドルを操作。

### カーブを曲がるときは

対向車がはみ出しぎみに走行してきても対処できるように減速し、進入後はアクセルを一定に。

### 下り坂では

坂に入る手前で十分に減速後シフトダウンし、エンジンブレーキで速度調整。フットブレーキは極力控えましょう。

### ブレーキをかけるときは

ブレーキペダルの踏みしる全体の半分くらいを目処に踏み込みを加減し、タイヤを最後まで転がして停止。急ブレーキはタイヤをロック状態にしハンドル操作がでさなくなります。

### 冬道での急発進、急ハンドル、急ブレーキはやめましょう。

### 歩行者も事故防止を

雪道での交通事故防止のために、歩行者も注意が必要です。

- 見通しが悪い道路では車の確認を。
- 車が停止してから道を渡りましょう。
- 信号が点滅しているときは青信号になるまで待ちましょう。
- うつぶき加減で歩行しがちですが、ときどき顔を上げて前方の安全確認を。

いて登山に行きました。ちゃんと頂上まで元気に登れてとてもうれしかったし、久しぶりだったので楽しかった。私は本当に、がんが初期の段階で見つかり、今元気でいられて良かったとしみじみ感じています。もちろん、定期検査にもきちんと行っていますし、5年間は油断せずに受診する予定でいます。自分が体験したことで、周りの人たちにもがん検診を受けるように勧めています。費用も病院で受けるよりかなり安いですよ。ぜひ皆さんに受けてほしいと思います。

今回は「がん」について、定期検診の大切さについてお伝えします。

問合せ 健康福祉課 健康推進係 ☎4555

### 【お詫び】

広報あびら12月号(18、19ページ)掲載の「受けてよかった!がん検診①」の中で、製本時に開けた穴によって文字が抜けてしまい、読みにくくなるということが発生しました。このことについて大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、正しい文章を次のとおり掲載します。

(18ページの後ろから2行目〜19ページの前から3行目まで)

『自己負担額は検診料金の約2割で設定しているので安価で受けることができます(表1)。

平成19年度安平町では、2、954名が受診し、5名のがんが発見されました。定期的を受けている方は早期に発見される率が高いです。』