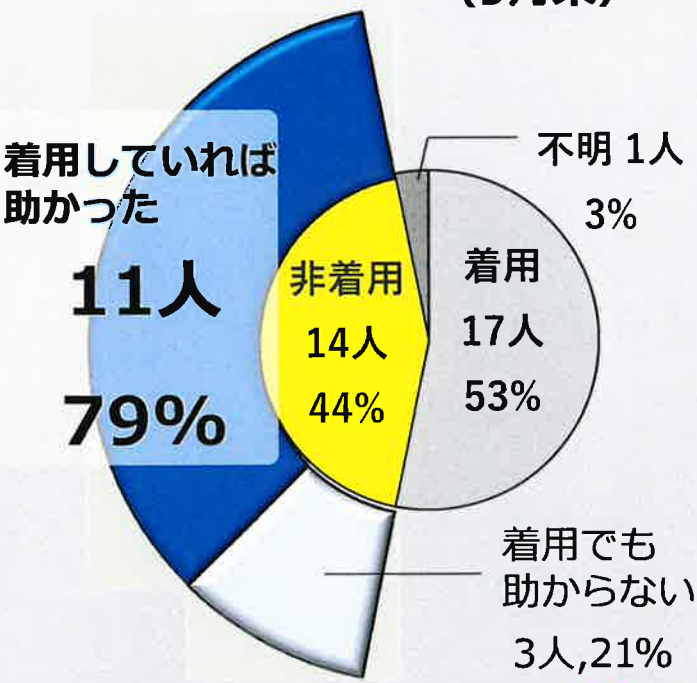
いばらきシルバー交通安全情報ネットワーク協議会回覧板（11月号）

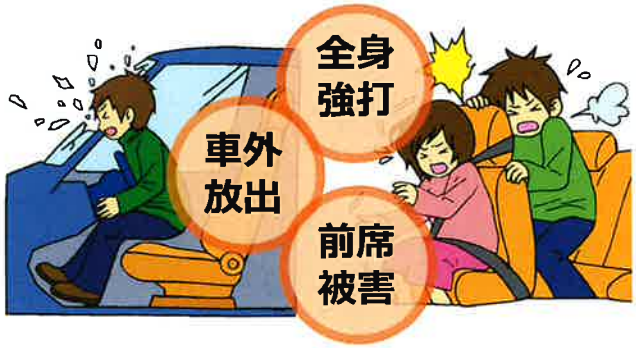
シートベルトは命綱！全席着用を！

シートベルト着用別死者数（9月末）



非着用者のうち、約８割は着用していれば助かった可能性あり

シートベルトを着用していなかったら…



出発前に全員のシートベルト着用状況を確認しましょう！

◎シートの背を倒さずシートに深く腰掛ける

◎ねじれないように

◎お腹を避けて骨盤に巻く



茨城県立医療大学 監修

シートベルト着用健康体操



いつまでもスムーズにシートベルトを着用できる身体づくりを目的とした体操です。

動画はこちら

県警公式YouTube

家族や友人などとご一緒にぜひ実践してみてください！

《運動内容》

- ★**腕上げ**運動
- ★**ひねり**運動
- ★**肩**の運動
- ★**股関節**の運動
- ★**肩と体**の運動
- ★**体の前後**運動
- ★**手**の運動

シートベルト着用健康体操を習慣にしましょう。

茨城県警察本部交通部交通総務課（R8 No.14）