

5月社内報



意外と危険！初夏の「熱中症」

原因



まだ体が暑さに慣れていないため、急な気温上昇に対応できず体温調節が難しくなること。

対策



のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給を行いましょう。

交通安全

5月は九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間

1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先*

*次の場合は例外です（自転車が歩道を通行することがあります）
①13歳未満または70歳以上の方もしくは身体の不自由な方が普通自転車に乗るとき
②歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識があるとき
③車道や交通の状況に照らして、安全を確保するために普通自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車の交通違反に青切符が導入されました！

16歳以上の自転車利用者に対し、信号無視や「ながらスマホ」などの交通違反に対する交通反則通告制度（青切符）が導入されました。この制度により、対象となる違反行為に対して反則金が料されるようになりました。

反則金の例	
○ながらスマホ	1万2千円
○信号無視	6千円

*道路の安全や交通の円滑を確保するため、反則金の徴収はより厳格な交通違反として交通反則（青切符）での取扱いとなります。

自転車ものれば車のなかまいる

守りましょう！
自転車の基本的な交通ルール **自転車安全利用5則**

3 夜間はライトを点灯

4 飲酒運転は禁止
お酒を飲んで運転することは、犯罪です。自動車の場合と同じく飲酒をした後に自転車を運転してはいけません。

5 ヘルメットを着用

自転車マナーアップ強化月間 九都県市一斉

2026年 5月1日金 - 5月31日日

自転車に乗る前に自転車の点検整備をしましょう！
自転車保険等への加入も忘れずに！（各種保険等の特約で加入できる場合もあります。）

首都圏自転車安全利用対策協議会	埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県 横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市
-----------------	--

