

2023 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**

自転車 保険加入とヘルメット着用が義務化！

石川県自転車条例制定 令和 5 年 4 月 1 日から施行

① 自転車保険加入→義務 ② ヘルメットの着用→努力義務



保険の種類	個人賠償保険 (サイクル保険等)	自転車利用者向け保険 火災保険や自動車保険、傷害保険の特約に付帯した保険
	共済	団体や組合の各種共済
	T Sマーク付帯保険★	自転車安全整備士が点検整備した自転車の車体に付帯した保険
	クレジットカードの付帯保険	クレジットカードに付帯した保険



自転車乗用中の交通事故で亡くなった方の約 6 割が、頭部に致命傷を負っています。

ヘルメット未着用の方の致死率は着用していた人の約 2.1 倍となっています。

T Sマーク

★点検日から 1 年有効の保険が付きます。

点検整備済
賠償責任・傷害保険付
(1 年間有効)
自転車安全整備士番号

点検基準日 年 月 日
(公財) 日本交通管理技術協会

7 月は安全適正就業月間

体調管理に努めよう

気象庁の発表

- ▶ 今年も暑い夏に！
- ▶ 梅雨の大雨に警戒、注意が必要
- ▶ エルニーニョ現象発生の可能性が高く、通常の現象と違い熱帯の状況が複雑
- ▶ 今後 5 年間は世界の平均気温が観測史上最も高くなる可能性

- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘や帽子
- 水分・塩分の補給



熱中症に注意！

熱中症を引き起こす条件	【環境】	【からだ】
	<ul style="list-style-type: none"> ● 気温が高い ● 湿度が高い ● 風が弱い ● 日差しが強い ● 締め切った屋内 ● エアコンの無い部屋 ● 急に暑くなった日 ● 熱波の襲来 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者や乳幼児、肥満の方 ● 糖尿病や精神疾患といった持病 ● 低栄養状態 ● 下痢やインフルエンザでの脱水状態 ● 二日酔いや寝不足といった体調不良



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪を押してセルフチェック



手の親指の指先を逆の指でつまむ



つまんだ指を話した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性あり

尿の色でセルフチェック

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html

①

いい感じです。普段通りに水分をとりましょう

②

問題はありませんが、コップ1杯程度の給水をしましょう。

③

1時間内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④

今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤

今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院へ行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤ 水分を補給して体の水分量を回復させましょう。

⑤より濃いときはすぐに病院へ行くようにしましょう。

実際にあった事故を検証してみよう

【事故の状況】

駐車場から右折して出る際に、左右から駐車場に入ってくる車に気を取られ、右折したところ、左側から駐車場に入ってきた車の**後続車両と接触**した。→早く出ないと迷惑をかけてしまうという思いがアタになってしまった事例です。

【運転者の気持ち】

自分が早く出ないと入って来られない車がいる。迷惑になっているから、早く出なければ……。

どんなに気をつけていても、事故は起こります。この場合も左右の確認をしっかりとったつもりだったが、左からの後続車がいいたいどこから現れたものか気が付かなかったということです。

ほんの少しの気持ちの焦りから発生した事故といえます。

急ぐ時ほど慎重に！

駐車場

