

安全ニュース

No.16 令和 8年 1月

公益社団法人

清瀬市シルバー人材センター

安全管理委員会

☆令和8年4月より自転車も交通反則通告制度が開始されます。

青切符により検挙される違反例

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を行います。ただし、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、**危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反**であったときは検挙を行います。

信号無視

6,000円

点滅信号を無視した場合
5,000円

一時不停止

5,000円

右側通行

6,000円

**携帯電話使用等
(保持)**

12,000円

**遮断踏切
立入り**

7,000円

**制動装置
(ブレーキ)不良**

5,000円

※これらの違反は一例になります。

詳しくは
ココをみてヨシ!

警視庁ホームページ

【交通反則通告制度】



©くまみね



**重大な違反※をしたとき又は交通事故を
起こしたときは、刑事手続(赤切符)
で検挙されます。**

※ 酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、
携帯電話使用等(交通の危険)

さらに!

信号無視等の16種類の交通違反で、3年以内に2回以上反復して検挙され又は交通事故を起こしたとき、都道府県公安委員会により、「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁

警視庁交通部
特設サイト

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載!

TOKYO SAFETY ACTION

<https://www.safetyaction.tokyo/>



日頃から、体を柔軟に保ちましょう！

毎日のフレイル予防に、こんな体操を

フレイルとは、健常な状態と要介護状態の間の状態で、いずれ要介護状態になるリスクが高いことが分かっています。



指先の曲げ伸ばし

- 第2関節に力を入れながら、指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返します。
- 指の力が強くなります。



椅子の立ち座り

- 腕を胸の前で交差し、椅子に浅く座り、立ったり座ったりをできる範囲で繰り返します。
- 太もも前面の筋肉が強化されます。
- 安定した座面の固い椅子を使ってください。



ひざ伸ばし

- 椅子に座り、片方の足をまっすぐ伸ばし、つま先を頭の方に向けて少し静止します。
- ゆっくりと足を戻し、もう片方の足も行います。
- 片方10回ずつで1セットです。

安全の心得 10ヶ条

※就業前に必ずチェックする習慣を！

- ☐ 1 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- ☐ 2 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- ☐ 3 服装・履物は、作業に合った動きやすいものにすること。
- ☐ 4 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- ☐ 5 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- ☐ 6 作業現場は、常に整理整頓を心がけること。
- ☐ 7 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- ☐ 8 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- ☐ 9 健康には常に注意し、良好な状態で就業すること。
- ☐ 10 仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会「安全就業の手引」第六改訂版より

※研究班代表：藤原 佳典、研究班メンバー：阿部 巧・相良 友哉・山中 信・村山 洋史・野藤 悠・桜井 良太・藤田 幸司
(以上、東京都健康長寿医療センター研究所)、大須賀 洋祐(国立長寿医療研究センター)、
石橋 智昭・上原 桃美(ダイヤ高齢社会研究財団)、森下 久美(認知症介護研究・研修仙台センター)、
渡辺 修一郎(桜美林大学) 制作：社会保険出版社

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です