交通安全のポイント

兵庫県警察
交通企画課

かぶって守ろう！自転車安全利用五則

1　車道が原則、左側を通行　歩道は例外、歩行者を優先

道路標識で認められている場合などは、例外として自転車で歩道を通行することができます。
ただし、歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行しなければいけません。

2　交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いてある場所では、必ず止まって左右の安全確認をしましょう。
　標識などがなくても、見通しの悪い場所では徐行して左右の安全確認をしましょう。

3　夜間はライトを点灯

ライトを点灯すると、前方のようすが分かるだけでなく、他の車などにあなたの存在を知らせることになるので安全です。

4　飲酒運転は禁止

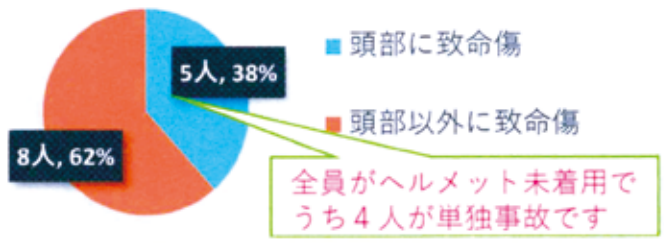
自転車は車の仲間です。
お酒を飲んだら絶対に乗ってはいけません。

5　ヘルメットを着用

ヘルメットはあなたの頭部を守ってくれるアイテムです。自転車に乗っていて事故にあい、死亡した人の約４割が頭部に致命傷を負っていました。（2023年・兵庫県内統計）。
ヘルメットをかぶり、大事な命を守りましょう。

※　死者１３人のうちヘルメット着用は１人のみ

※　死者の約４割が頭部に致命傷



令和５年中の県下における高齢者の交通事故死者数 58 人
自転車乗車中の死者数 13 人【高齢者は９人】

X（旧TWITTER）　facebook　Instagram

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

毎日、ぐっすり眠れていますか？

　みなさん毎日よく眠れていますか？
　日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。
　不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕　枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？　合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂　疲れが溜まっていませんか？　1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り　最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。