

# 自転車の交通反則通告制度(青切符)適用

参考:「自転車の新しい制度」(警察庁) (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/system.html>)を加工して作成

2026年  
4/1  
より

## 自転車にも「交通反則通告制度」が適用されます!

対象 16歳以上の自転車の運転者

### 交通反則通告制度(いわゆる「青切符」)とは?

交通違反をした場合の処罰を簡略化するための仕組みです。一定期間内に反則金を納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに事件が処理されます。この時、発行される交通反則通告書がいわゆる「青切符」と呼ばれます。



参考:「自転車も交通反則通告制度開始第二弾」(警視庁) ([https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle\\_kaisei.files/202511.pdf](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle_kaisei.files/202511.pdf))を加工して作成

### 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、**悪質・危険な違反**であったときは検挙を行います。

<b>信号無視</b> <b>6,000円</b> <small>※点滅信号を無視した場合は5,000円</small>	<b>一時不停止</b> <b>5,000円</b>	<b>右側通行(逆走)</b> <b>6,000円</b>
<b>携帯電話使用等(保持)</b> <b>12,000円</b>	<b>遮断踏切立入り</b> <b>7,000円</b>	<b>制動装置(ブレーキ)不良</b> <b>5,000円</b>

**酒酔い運転・酒気帯び運転**などの重大な違反をしたとき、または交通事故を起こした際は**刑事手続となり赤切符**で検挙されます。

飲酒運転で検挙された場合、**車と同じ罰則**が課せられます!!

### 熱中症対策の3つの基本

- 順化+服装
- 水分+塩分
- 適度な休憩

## レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン

### 安全ニュースのご活用について

- 弊社は皆様の安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの制作・配布に取り組んでいます。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。
- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複製・貸付・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

### レンタルのニッケン 公式 X 情報発信中!

フォロー宜しくお申し込みします!

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: [nikken@rental.co.jp](mailto:nikken@rental.co.jp)**

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



レンタルのニッケン

お客様の安全作業のために。

# 安全ニュース

Safety news

2026年

4月号

No.292

編集・発行

株式会社レンタルのニッケン 安全部/営業支援部

お問い合わせ

TEL.03-6775-7811

### 特集 熱中症予防・対策

- 2025年5月~9月の熱中症による救急搬送状況
- 暑熱順化
- 熱中症対策の義務化
- 自転車の交通反則通告制度(青切符)適用

2026年5月号の予告

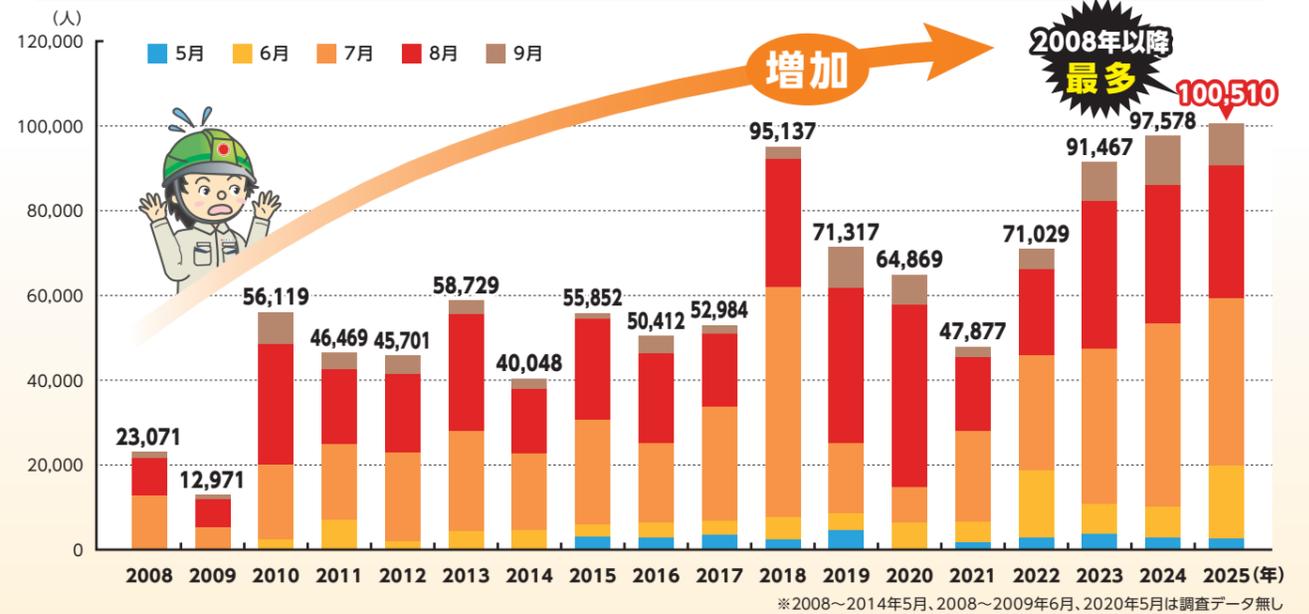
水防月間

## 2025年5月~9月の熱中症による救急搬送状況

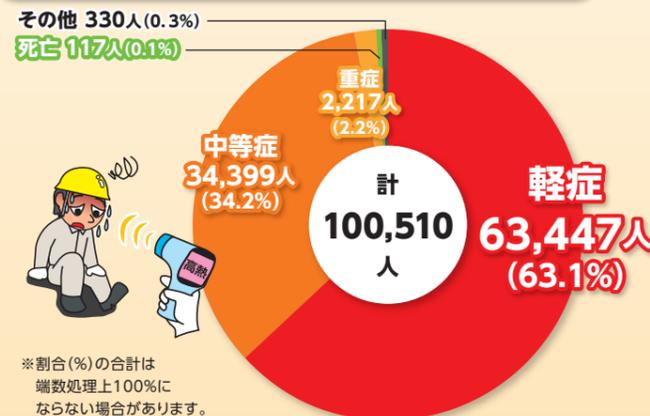
参考:「令和7年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況」(総務省消防庁) ([https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke\\_nenpou\\_r7.pdf](https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf))を加工して作成

2025年は非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことから、熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多となり、熱中症による救急搬送人員の累計も2008年以降最多となりました。

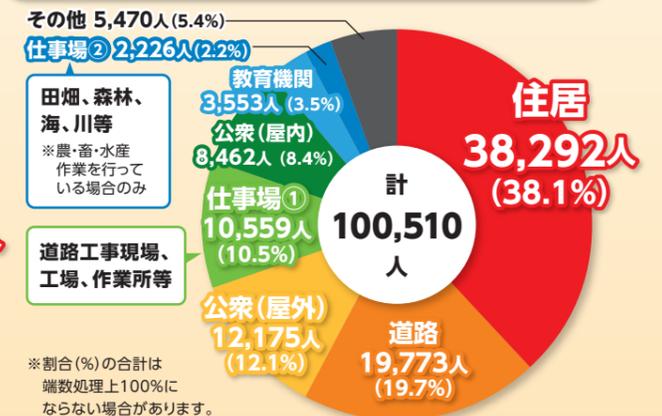
### 熱中症による救急搬送状況の総数(2008~2025年)



### 初診時における傷病程度別(構成比)総搬送人員(2025年)



### 発生場所別(構成比)総搬送人員(2025年)



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

# 熱中症対策の義務化

参考:「職場における熱中症対策の強化について」(厚生労働省) (<https://jsite.mhlw.go.jp/toyama-roudoukyoku/content/contents/002212913.pdf>)を加工して作成

2025年6月より、熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化として

## 熱中症対策の義務化が施行されました

義務を負う  
作業条件

暑さ指数WBGT28度以上または気温31度以上の環境下で  
連続1時間以上または1日4時間を超える作業を行う場合



### 事業場における対応はできていますか?

職場の熱中症による死亡事故は、初期症状の放置や対応の遅れが大きな要因と言われています。そのため、熱中症対策の義務化に伴い、事業場では重症化や死亡を防ぐための適切な対策の実施が求められます。

#### ◆事業場の実態に即した具体的な対応

##### 体制整備

「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれのある作業員を発見した人」が、報告するための体制(連絡先や担当者)を事業場ごとに定める。

「熱中症のおそれがある作業員」を把握した際、緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地などを事業場ごとにあらかじめ作成する。

##### 手順作成

以下などの熱中症による危険化を防止するための必要に応じた手順を事業場ごとに定める。

- 作業からの離脱
- 身体のコールド
- 医療機関への搬送

##### 関係作業員への周知

対策の内容を作業員に周知する。

- 例)
- ・朝礼での声掛け
  - ・メールでの通知
  - ・会議室などに掲示

### 熱中症のおそれのある作業員に対する処置の例

#### 見つける

例) 作業員の様子がおかしい...



#### 早期発見 健康状態自己チェックシートの活用

参考:「熱中症に関する健康状態自己チェックシート」(厚生労働省) (<https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/case/2020/jikochecksheet.pdf>)



#### 判断する

例) 医療機関への搬送、救急隊要請

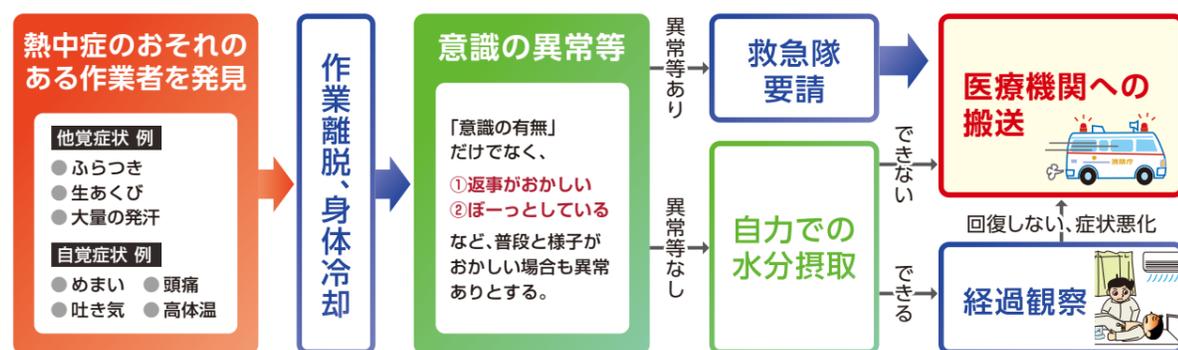


#### 対処する

例) 救急車が到着するまで脱衣と冷却



※下記は参考例であり、事業場の実情にあった処置を行ってください



# 暑熱順化

参考:「働く人の今すぐ使える暑熱順化ガイド」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001521140.pdf>)を加工して作成

熱中症は気温が高くない時期でも発生します。暑くなる前から「暑熱順化」を行い、暑さに強い身体を作りましょう。

## 暑熱順化

暑さに慣れることをいい、およそ数日から2週間かけて完了する。これにより、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになる。

#### ◆特に気を付ける必要がある人

##### 入職したての人

作業初日は  
身体への負担が大きい



入職したての人は暑さに慣れていないので要注意です。事前に暑熱順化するよう、指導しましょう。

##### 長期休暇あけの人

数日間でも  
暑い作業から離れると  
慣れの効果はなくなる



### 暑熱順化トレーニング

#### 歩く・走る (帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安 30分  
走る目安 15分  
頻度目安 週5回



#### 自転車

運動目安 30分  
頻度目安 週3回



#### 適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分  
頻度目安 週5回~毎日



#### 入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回



### トピックス Topics

## 前腕冷却でプレクーリング

プレクーリングとは、作業前に深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑える方法です。〈体表面を冷やす方法〉と〈冷たい飲料で体内を冷やす方法〉があります。

中でも「前腕冷却」は手軽に行えるプレクーリングの1つです。

10~15度の冷水に手のひらから前腕までを10分程度浸すだけで、冷やされた血液が体の内部を巡り、体を冷却することができます。温度が低すぎると血管が収縮してしまうため、逆効果となります。



参考:「職場における熱中症予防」6.プレクーリング」(厚生労働省YouTube) (<https://youtu.be/BPJlPcNtHqHc>)を加工して作成