自転車のルールを再確認しよう

昨年の4月から、改正道路交通法の施行によりヘルメットの着用が努力義務化されました。自転車に乗るときの交通ルールやマナーを再確認しましょう。

問自転車都市づくり推進課(☎504-2349、FAX504-2379)

自転車は車両のひとつ

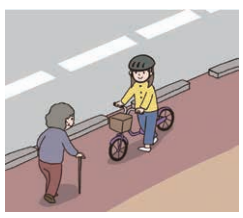
道路交通法上、自転車は軽車両として扱われ、原則として車道を通行することが義務付けられています。

自転車に乗る時は、被害者にも加害者にもならないために交通ルールやマナーを守り、安全運転を心掛けましょう。

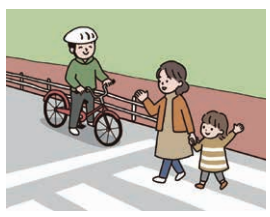
自転車安全利用五則

自転車安全利用五則は、内閣府が定めた自転車の安全利用のための基本的なルールです。

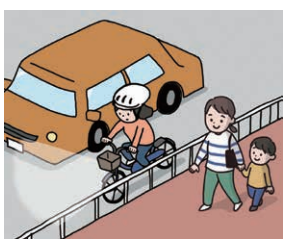
1 車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先



2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



3 夜間はライトを点灯



4 飲酒運転は禁止

5 ヘルメットを着用

自転車交通マナーアップキャンペーン

毎月1日は「自転車交通マナーの日」。2月には、各区(中区は1月19日㈮に実施)で、自転車交通マナーの向上を図る街頭キャンペーンを実施します。

詳しくは市ホームページで。 市HP ページ番号 335648

自転車乗車時にヘルメットをかぶりましょう!

全ての自転車利用者が対象です。 市HP ページ番号 348679

ヘルメット着用の重要性

自転車事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。自転車事故で亡くなられた人の**約6割**が**頭部**に致命傷を負っています。

また、ヘルメットを着用していない人は、着用している人に比べて、自転車事故での致死率※が**約2.4倍**も高くなっています。

(出典:令和5年度交通安全白書)

※「致死率」とは死傷者数に占める死亡事故の割合

ヘルメットの選び方

ヘルメットは、次のものを使用するよう努めましょう。

- **SGマークなどの安全性を示すマークのついたもの**
- **頭のサイズに合ったもの**

ヘルメット着用のポイント

- **あごひもをしっかりと締めましょう**
- **着用時、頭を振ってもずれないか確認しましょう**

詳しくは、市ホームページで。 市HP ページ番号 6566

休日当番医の適正受診にご協力を

休日当番医へ患者が殺到することにより、さまざまな問題が発生しています。必要なときに必要な医療を誰もが安心して受けられるよう、一人一人が考えて、上手に医療機関を受診しましょう。

問医療政策課(☎504-2178、FAX504-2258)

当番医は、休日中の急な病気やけがを対象とした外来診療です。「平日は学校や仕事があるから」「平日は医療機関が混んでいるから」といった理由で当番医を受診するのは控えましょう。

また、持病の定期通院や薬の処方のための受診など症状が安定していて急を要さない人は、平日の診療時間内の受診をお願いします。

当番医受診について知っておきたいこと

- 患者が集中し、平日以上に混雑している場合や駐車場が不足する場合などがあります
- 休日や夜間は初診料が通常よりも加算されています

上手な医療のかかり方を日頃から心掛けておきましょう

- かかりつけ医の診療日を確認する
- 具合が悪くなった場合の対処法や受診の目安について、日頃からかかりつけ医に相談する
- 体調が優れないときは、平日の診療時間内に早めに受診する
- 検査キットや解熱鎮痛薬などを常備しておく など

ご相談を 受診するか迷ったときは電話相談をご活用ください

看護師の資格を持つ相談員が受診の必要性などをアドバイス

救急相談センター広島広域都市圏
☎ ＃7119 か、☎ 246-2000
24時間365日

こどもの救急電話相談
☎ ＃8000 か、☎ 555-8870
毎日19:00～翌朝8:00

※どちらも相談無料(通話料要)

- 夜間の急病時は、夜間急病センターへ。詳しくは、本紙7ページを

こんな時は、ためらわず119番!

- 急な息切れ、呼吸困難
- ろれつが回らない
- 突然、片方の手足に力が入らなくなる など

ご注意を 当番医での受診は、次のことにご注意ください

- 発熱などの症状は事前連絡を
- 午前中に混雑しているときは、午後に受診するなど時間帯をずらすか、他の医療機関を受診
- 駐車場が混雑しているときは、近隣の有料駐車場などを利用。迷惑駐車は絶対にしない

病児・病後児保育室のご利用を

「子どもが病気やケガでも仕事を休めない」。そんなときは、病児・病後児保育室をご利用ください。

問保育指導課(☎504-2154、FAX504-2254)

事前見学をお勧め

小学生までの子どもが対象

子どもが病気の状態(回復期を含む)でも、保護者が仕事などで休めず、家庭で保育ができないときは、病児保育室・病後児保育室を利用することができます。

◆対象／対象疾患

乳児や幼児、小学生／感冒(かぜ)・消化不良症(多症候性下痢)などの乳幼児が日常かかる疾患、麻疹・水痘・風疹などの感染症疾患、ぜんそくなどの慢性疾患、骨折などの外傷性疾患 など

◆預かる施設

医療機関に併設した病児保育室。病気の回復期にある対象児童は、保育園に併設した病後児保育室でも。各施設ごとに事前登録と予約を(右記)

◆利用日数

原則として、連続して6日まで

◆利用時間

おおむね8:00～18:00の時間帯

◆休室日

㈰・㈷・㈭、年末年始 など

◆利用方法

1 **利用登録・登録料の支払い**
まずは、各施設で登録を。あらかじめ見学することをお勧めします。見学時に、利用登録もできます

2 **利用予約**
利用を希望する日の前日か当日、各施設へ直接予約を

3 **医療機関で診察を受ける**
施設に併設した医療機関で受診を
※病後児保育のみの施設についてはかかりつけ医などで受診

4 **施設の利用**
子どもを預ける

5 **利用料の支払い**
生活保護世帯、市民税非課税世帯などの利用料の減免については、市ホームページ(下二次元コード)で

開設時間、休日、利用料などは施設によって異なります。詳しくは、市ホームページか、各施設にお問い合わせください。 市HP ページ番号 5140