

歩行者を優先
車道が原則
歩道は例外



車道の逆走



反則金
6,000円

ながらスマホ



反則金
12,000円

自転車にも **青切符制度** が導入されました
自転車のルールを守って、事故を防ごう！



自転車の
ルールブックは
こちら

暑熱順化に
有効な対策



ジョギング



ストレッチ



入浴



熱中症対策の
情報はこちら

今年も**猛暑**予想！**熱中症**の予防には
体を暑さに慣れさせる暑熱順化が重要！



東京都

かわら版

第5号

東京アプリはじめてみませんか？

※
今なら11,000ポイントもらえる！

便利！

行政サービスに
アクセスできる



うれしい！

イベント参加等で
ポイント貯まる



アプリのDLはこちら



※アプリのダウンロードとマイナンバーカードによる本人確認が必要です