

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



自転車の  
ルールブックは  
こちら

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！**

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！<sup>\*</sup>

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



<sup>\*</sup>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