

# 令和8年1月のしろくま薬局“壁新聞”

今年は 2026年/令和8年 (平成38年 昭和101年 大正114年 明治158年)

今年4月に道路交通法が改正されます

自転車の違反も  
青切符対象になります

自転車はその便利さ故に通勤、通学、レジャーにと「生活の足」として多くの人が使っています。しかし、ルール違反の乗り方が横行しているのも事実です。

- ① 4月1日以降は 自転車の違反も 車と同じように 違反切符(青切符)を切られるようになります
- ② 対象年齢は16歳以上です (16未満は指導や警告です)
- ③ 本人確認:運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、社員証、学生証、防犯登録情報等で確認できぬ場合は、本人申告を基に家族・関係者・職場に確認、自宅へ同行ということがあります

★自転車に乗る時は 身分を証明できるものを持参するようにしましょう



## 【青切符の対象となる自転車の違反行為】

- ① 右側通行 (自転車は車と同じ左側通行)
- ② 歩道通行 (例外的に可だが 条件あり)
- ③ 信号無視
- ④ 一時停止違反
- ⑤ 傘さし運転 自転車を安全・安心に利用するために  
自転車ルールブック概要(警察庁)→
- ⑥ ながらスマホ

※ 飲酒運転は  
青切符でなく逮捕になる

記載は対象の一部です  
詳細は【自転車ルールブック】を参照



これまで指導や警告で済んでいた違反行為にも「反則金」が科せられるようになります



ヘルメットは努力義務ですが、自転車事故の死者の約半数は頭部を負傷しています  
ヘルメットを着用しましょう

自転車損害賠償責任保険は  
(自転車保険)  
福岡県では加入が「義務化」されています

## 【重大な違反の場合】

以下のような重大な違反行為の場合は、16歳未満であっても  
刑事事件として扱われる可能性があります

- ・酒酔い運転
- ・酒気帯び運転
- ・妨害運転
- ・携帯電話の使用



自転車には 交通ルールを守って 安全に乗りましょう



1月は「体が冷えやすく」「免疫力も落ちやすい」季節です

体調管理  
のポイント  
「温める」  
「潤す」

ピソクが丹田と言われる場所  
ここにカイロを当てる  
※肌に直接当てないように!

- ① 首を温める >マフラー
- ② お腹を温める>腹巻き  
>おへその下にカイロ
- ③ 足を温める >レッグウォーマ



## 【潤すポイント】

- ① 部屋の湿気を保つ>湿度は40~60%がよい  
※湿度40~60%はウイルスの生存率が下がります
- ② 鼻・ノドの粘膜の湿気を保つ>マスク  
※マスクの内側は湿度・温度  
が保たれ鼻・ノドの乾燥を防ぐ>>  
鼻・ノド粘膜の  
ウイルスに対する  
防御力を高める

## JPS 葛根湯液



## しろくま薬局のおすすめ

【効能・効果】  
感冒の初期、  
鼻かぜ、鼻炎  
頭痛、肩こり、  
筋肉痛、  
手や肩の痛み



葛根湯液はお湯で割って  
温かくして飲むと  
より効果的です

