

歩行者が青のとき車両は赤

ご存じですか? 「歩車分離式信号機」



歩行者の横断と車両の通過が交わらないように、青信号の時間を分離している「歩車分離式信号機」。これは、横断中の歩行者と右左折中の車両との衝突事故を防止し、歩行者の安全を最優先に配慮するために設置されるものです。現在、村内の5か所に押しボタン式の歩車分離式信号機が設置されています。横断や通過の際の注意点をご紹介します。

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711内線1456)

【歩行者が注意する点】

▽「押ボタン」を押す

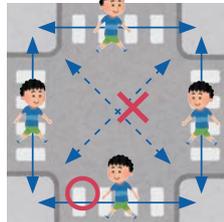
横断歩道を渡る際は「押ボタン」を押して、歩行者用の信号が青色になるまでお待ちください。

▽安全確認をする

歩行者用の信号が青色になったら、安全を確認してから横断しましょう。

▽横断歩道に沿って横断する

スクランブル交差点ではないため、斜め横断はできません。右図のように必ず横断歩道を渡りましょう。



【車両(運転手)が注意する点】

▽「見切り発進」しない

同じ進行方向の歩行者用信号が青になったときに、つられて発進しないよう注意しましょう。

【歩車分離式信号機が設置されている交差点】

- ①舟石川小入口
- ②合同庁舎前
- ③東海駅東口
- ④東海駅東口入口
- ⑤白方十字路



やってみよう!

いつでも! どこでも♪

シルバーリハビリ体操

転倒予防
最終回

筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な「シルバーリハビリ体操」。毎月10日号に、東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力による、自宅でできる体操をご紹介します(全7回)。

最終回となる今回は、簡単にできる「転倒予防」です。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

ももを上げる力をつける



- ①両肘を直角に曲げ、腕を上げる(写真左)。
- ②左膝を上げ、右肘を近づけるように、ゆっくりと体をひねる(写真右)。
- ③反対側の足も、同様に行う。

体のバランスを保つ筋力を高める



- ①両肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げる。
- ②そのまま5秒ほど保つ。

(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ