

91号から電子版になります



首都高速 渋滞予測カレンダー



8月からは社員掲示板をご覧ください



第三弾 首都高入口 通行止め 7月15日(火)～9月20日(土)

開始日時 ～ 終了日時	路線名	方 向	入 口	代替入口
7/15(火) 20:00 ～ 8/27(水) 1:00	2号目黒線	上り	天現寺	霞が関入口(外回り) 高樹町入口(上り) 芝公園入口(外回り) 芝公園入口(内回り)
	4号新宿線	上り	代々木	新宿入口(上り) 外苑入口(上り)
	5号池袋線	上り	西神田	代官町入口(内回り) 神田橋入口(外回り)
	埼玉大宮線	下り	浦和北	新都心西入口(下り)
	湾岸線	西行き	湾岸環八	大井南入口(西行き) 空港中央入口(西行き) 殿町入口(上り) 羽田入口(下り) 浮島入口

開始日時 ～ 終了日時	路線名	方 向	入 口	代替入口
8/10(日) 20:00 ～ 9/20(土) 1:00	3号渋谷線	下り	池尻	渋谷入口(下り) 東名高速 東京IC
	中央環状線	外回り	中野長者橋	新宿入口(上り) 高松入口(外回り) 有明入口(東行き) 新木場入口(東行き) 台場入口(上り) 臨海副都心入口(西行き)
	10号晴海線	下り	豊洲	新木場入口(東行き) 台場入口(上り) 臨海副都心入口(西行き)
	川口線	下り	足立入谷	新郷入口(下り)
	3号狩場線	上り	石川町	三溪園入口(西行き) 新山下入口(上り)



首都高は2025年度に90箇所が
ETC専用入口になります

現金やクレジットカード等のご利用いただけません。

《 熱中症対策 》 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでさまざまな症状を起こす病気のこと。

I 度：軽症

- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・大量の発汗

II 度：中等症

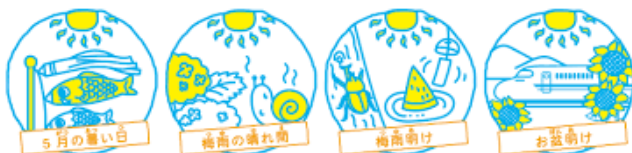
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・虚脱感

III 度：重症

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・手足の運動障害

寝不足や疲れがあると、誰でも熱中症になりやすいですよ。また、短時間の待機車内でも危険を伴います。空調使用や「のどが渇く前からこまめに水分補給」をして体調に気を配りましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



～ 夏場の熱中症対策について ～

夏場の車内は高温多湿になりやすく、熱中症のリスクが高まります。とくに「梅雨の晴れ間」「梅雨明け」「お盆明け」など、急な暑さの変化には要注意です。快適な車内環境の維持はもちろんですが、何より大切なのは、運転される皆さま自身の体調管理です。熱中症の初期症状には、めまい・吐き気・異常な発汗等があります。これらの兆候が見られる前の予防策として「のどが渇く前のこまめな水分補給」が基本です。水分とミネラルを同時に補えるスポーツ飲料は有効ですが、糖分過多になりがちなので麦茶などの併用がおすすめです。また、いざという時のために「飲料水」や「塩飴」などを車内に用意しておく、ご乗車されるお客様への対応に役立つかもしれません。いずれにしても皆さまの万全な体調が、安全安心な運転と快適なサービスの第一歩です。体調をしっかり整えて、無理のないようこの夏を元気に乗り切りましょう。



研修課 升田 康一