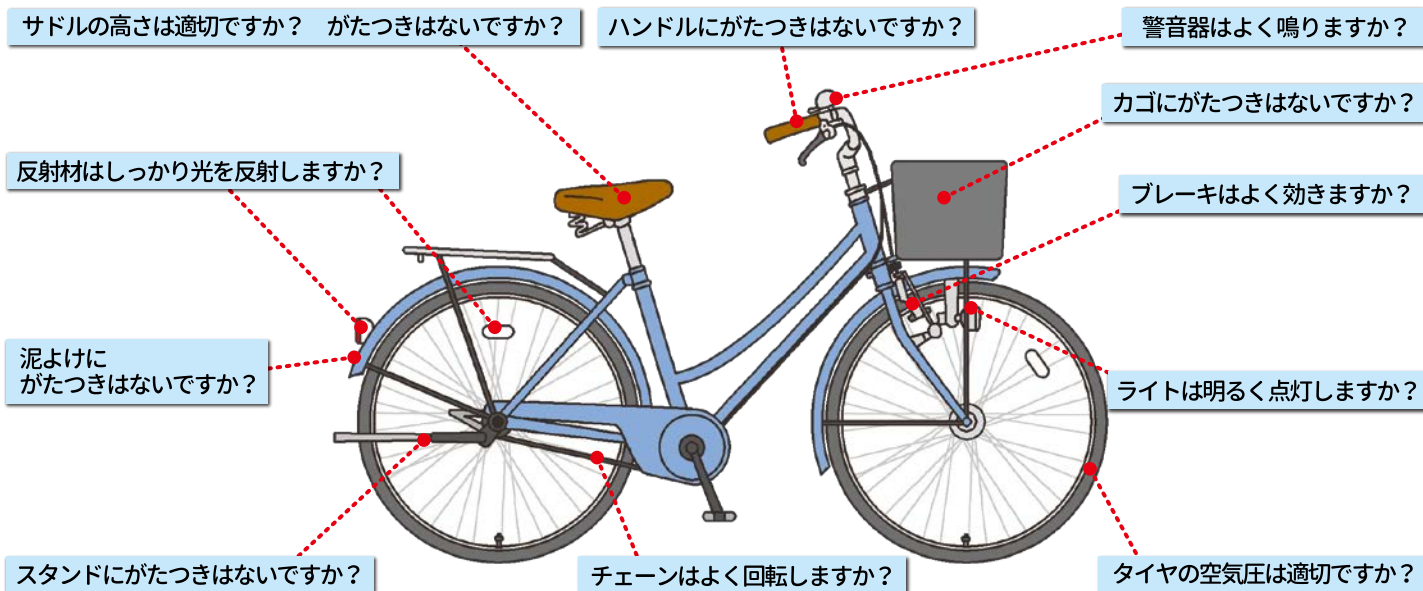


自転車を点検整備しましょう

自転車を安全に利用するためには、日頃からの点検整備が不可欠です。点検整備が不十分な自転車は、自転車利用者にとって危険であるばかりでなく、歩行者等の周りの人にも危険を及ぼすおそれがあります。

自転車は、日常的に点検整備しましょう！
また、年に一回程度は、自転車店等で点検整備してもらいましょう！



自転車の安全マーク(例)



電動アシスト自転車を利用される方は、以下の点に注意しましょう！

1 法令の基準に適合している電動アシスト自転車に乗りましょう
アシスト比率※が法令の基準を超えていると、法令違反となり、バランスを崩すなど事故につながるおそれがあります
※人の力に対するモーターによる補助力の比



2 電源を入れるときは、両手はハンドル、両足は地面
ペダルに足を乗せたまま電源を入れると、踏込を感知してモーターが駆動し、自転車が動き出してしまうことがあります

3 発進時はペダルを強く踏み込みすぎないようにしましょう
思わぬ急発進により、転倒や衝突事故につながるおそれがあります

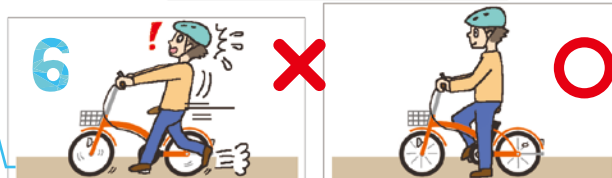


4 車体が重いので気をつけましょう

5 常にブレーキをかけられるようにしましょう



6 「けんけん乗り」をしないようにしましょう
片方の足をペダルに乗せ、もう片足で地面を蹴って乗る、いわゆる「けんけん乗り」は、電動アシストの作動で思わぬ勢いがつき、バランスを崩したり、転倒するおそれがあります

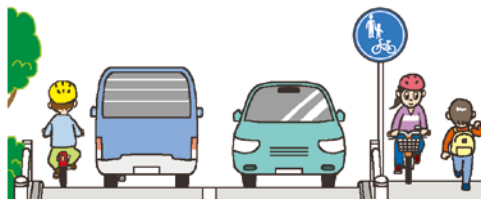


自転車を安全に利用するために

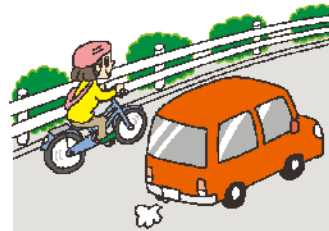
自転車のルール・マナーを守りましょう！

信号を守り、駐輪場を利用するなど、自転車のルール・マナーを守りましょう

車道と歩道がある道路では、原則、車道を通行しましょう
歩道を通行する場合は、歩行者優先で車道寄りを徐行しましょう



車道を通行するときは左側を通行しましょう



交差点ではいったん止まって、左右や後方の安全確認をしましょう



夜間はライトをつけましょう



次の行為はやめましょう

運転中のスマートフォン・携帯電話の使用



運転中のイヤホン・ヘッドホンの使用



傘差し運転



飲酒運転



二人乗り運転



並進運転



万一の事故に備えてヘルメットを着用し、個人賠償責任保険に加入しましょう！

ヘルメットの着用

自転車事故による死亡者の約8割が頭部損傷を主因として亡くなっています(平成29年中)
重傷事故を防ぐために、大人も子供もヘルメットを着用しましょう

自転車保険の加入

自転車事故に係る高額賠償請求事例も発生しています。万一の備えとして、自転車保険に加入しましょう
傷害保険、火災保険、自動車保険等の保険にご加入の方は、特約として個人賠償責任保険を契約している場合がありますので、確認しましょう

東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例では、ヘルメットの着用や賠償責任保険への加入などの規定を設けています。

東京都 自転車条例

検索

このリーフレットは、都民による事業提案制度により、平成30年度東京都予算に反映された「災害時の活用など多様な課題を解決するための『自転車整備』支援事業」に基づき作成されたものです。