

コラム～安全だより～

今年度は経路途中での交通事故が増えています。特に自転車での事故では、頭部の損傷や骨折により、長期入院に至る事例が報告されています。

令和7年3月（通算第147号）

発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

自転車事故が増えています 事故の被害を軽減するため頭部を守りましょう

ヘルメットをかぶって交通ルールを守りましょう



自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

信号や一時停止などのルールを守って安全運転を心がけることはもちろん、自分の身を守るためにもヘルメットや反射材を正しく使用しましょう。

サドルにまたがって足が地面に着く高さで乗りましょう



交通の方法に関する教則 第3章第1節

- 1 (3) サドルにまたがったときに、足先が地面に着かないような、体に合わない自転車には乗らないようにしましょう
- 2 (1) サドルは固定されているか。また、またがったとき、両足先が地面に着く程度に調節されているか

※都内センターでは、加齢による身体機能の低下を考慮して、サドルは踵が地面に着く高さに調整することを奨励しています

とっさの時に足で支えられないことで、転倒から大けがにつながります。
筋力・バランス感覚・反射・反応力が低下しないよう、
日ごろから体を鍛えることも心がけましょう。

就業中や就業途上の自転車事故でケガをしたり、体に異常を感じたときは、応急手当をして所属するセンターに連絡しましょう。また、必要に応じ、119番や110番に連絡しましょう。

