

コラム～安全だより～

●令和3年2月



自転車は“車両”です。自転車に乗っているときは“車両の運転手”なのです。道路交通法では、自転車は「軽車両」にあたり、違反をすると、罰則が科せられることがあります。自転車を“運転”するときも、交通ルールを意識しましょう。

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)

自転車に載せる荷物の重さや大きさは、 法令で制限があることを、ご存じですか？



広報紙等を<運ぶ><配達する>ときに、少しでも<早く><効率よく>という気持ちから、自転車の前カゴや後ろの荷台に、広報紙等の荷物を目いっぱい積み込んでいませんか？

“車両”である自転車も、自動車等と同様に、乗車人員や積載物・方法に制限が定められています。

[関連条文：道路交通法第55条、第57条、東京都道路交通規則第10条]

荷物の大きさ制限(東京都の場合)

- 荷物の **重さ** は 30kg以下
- 荷物の **長さ** は<荷台/カゴの長さ + 30cm> 以下
- 荷物の **幅** は <荷台/カゴの幅 + 30cm> 以下
- 荷物の **高さ** は 荷台/カゴに積んだときに、
地面から2m以下

荷物の積み方制限(東京都の場合)

- 荷物を、手やハンドルにかけて“運転”していませんか？
- 荷物が、カゴや荷台等からはみ出していないか？
- 荷台から前後に30cmを越えて、はみ出さない
- 荷台から左右に15cmを越えて、はみ出さない

自転車は、シルバー人材センターの会員にとって、就業場所との往復の経路途上ばかりでなく、就業時にもとても便利な移動手段です。

最近、「広報関連サービス」(広報紙等の配達)の仕事で、【転倒事故】が増えています。法令の範囲内でも、荷物が重すぎたり大きすぎると不安定になってバランスを崩してしまい、さらに加齢によるバランス感覚の低下や反射神経・筋力の衰えなども加わり、ふらつきがちです。

自転車に荷物を積み込み過ぎると、こんなリスクがあります。

- ◆制限を越えて荷物を積み過ぎると、法令違反になる
- ◆荷物の大きさや積み方が法令の範囲内でも、転倒する危険がある
- ◆転倒し、自分自身がケガをする原因になる
- ◆重さでフラつくことで、他人を傷つける可能性がある

自転車に積載できる荷物の量は、年齢や体力によっては、個別に判断することも必要です。



自転車は、免許等の資格不要で誰でも利用できる、最も身近で日常的な乗り物です。安全に正しく乗りましょう。