

コラム～安全だより～

●令和3年3月



自転車は、幅広い世代が利用できる便利な乗り物です。でも、ハンドルやブレーキの操作ができればOKではなく、交通ルールを守りながら安全に利用しなければ、自分自身にも、そして他人に対しても、とても危険な乗り物になってしまいます。

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)

ケガや重篤事故から自分を守る

自転車安全利用チェックリスト

いくつ「○」がつくでしょうか？「○」が付かない項目は、特に意識して取り組みましょう。



(作成：東京しごと財団 シルバー保険事業室)

安全 取 組 み

- ・時間にゆとりが無いときは事故が起きやすいので、早めに行動を開始し、ゆとりをもって、急がない、無理しない運転をしている
- ・両足が地面につかない自転車は危険なので、サドル&ハンドルは、自分に見合った適切な高さに調整している（ハンドルは自転車店で調整）
- ・自転車の推進力を維持するために、太ももの前側等の筋トレで脚力を鍛えている（例えば⇒ 
- ・運転時は、①カーブミラーに映る道路状況、②ビルのガラスに映る道路状況、③道路を見ている歩行者、など周囲の状況から危険を予測している

乗 り 方

- ・低速度発進はフラツキ・転倒につながるため、ペダルを高い位置からこぎだしている（時計の10時の位置くらいの高さ⇒ 
- ・ハンドル操作が難しくなるので、重い荷物は前カゴには載せないで、後ろの荷台に載せている
- ・夜間の自転車利用は、周囲、特に自動車の運転者から良く見えるように、夜間点灯や反射材を身に付けている

運 転

- ・車道と歩道の段差などで転倒の危険を予測した場合、面倒でも、一旦自転車から降りるようにしている
- ・道路では、左右・前後を確認している。特に、自転車の進路変更をするときは、後方を確認している
- ・見通しの悪い交差点・十字路では、面倒でも、足を地面につけた一時停止や減速を行い、左右を確認している 
- ・交差点では、赤信号でも進入してくる自転車・バイク等があるので、周囲を確認しながら横断している
- ・自転車運転時には、傘をさしながら、スマホしながらなどの「ながら運転」はしていない

「シルバーとうきょう」第339号(令和3年1月15日発行)p14～15に掲載のリストと同じ内容です

令和2年4月1日「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正され、自転車利用者等は自転車損害賠償責任保険・共済等への加入が義務付けられました。「個人賠償責任保険」が付帯されているこれらの保険・共済は、私生活ではもちろん、就業現場への往復途上での事故もカバーするものです。必ず加入する必要があります。(就業中の事故の補償は、通常事業者(シルバー人材センター)側で付保されています)