

# 自転車を点検整備しましょう

- 自転車で出かけるときは、大人と一緒に、点検整備しましょう！
- 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！

ハンドルにがたつきはないですか？

警音器(ベル)はよく鳴りますか？

サドルの高さは適切ですか？ がたつきはないですか？

カゴにがたつきはないですか？

反射材はしっかり光を反射しますか？

ブレーキはよく効きますか？

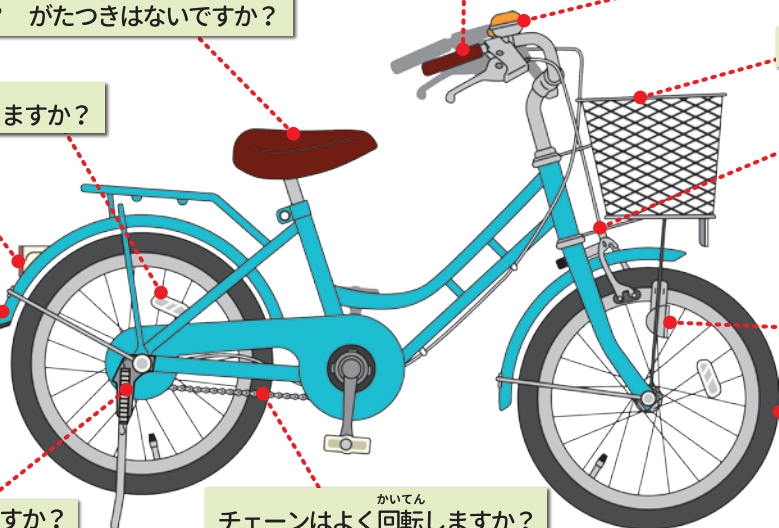
泥よけにがたつきはないですか？

ライトは明るく点灯しますか？

スタンドにがたつきはないですか？

チェーンはよく回転しますか？

タイヤの空気は十分に充てられていますか？



## 自転車のルール・マナーを守りましょう！

### 自転車で出かけるときは

- ・ ヘルメットをかぶりましょう ①



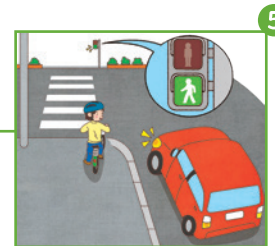
### 道を走っているときは

- ・ 歩いている人に気をつけて、歩道の車道寄りをゆっくり走りましょう ②
- ・ 歩道がないところは、道路の左側を走りましょう ③



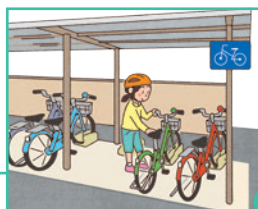
### 交差点に来たときは

- ・ 止まって左右の安全を確認しましょう ④
- ・ 信号が青になったら、左右と後ろの安全を確かめてから渡りましょう ⑤



### 目的地に着いたときは

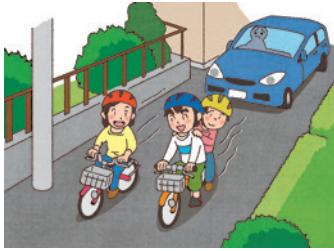
- ・ 自転車を決められた場所に置きましょう ⑥





# これはダメ ぜったいやめよう！

× **なら** **並んで走る**こと  
**ふたりの** **二人乗り**すること



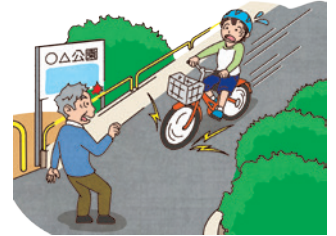
× **かさ**を **さして**  
**うんてん** **運転**すること



× **スマートフォン**などの  
**画面**を見ながら  
**うんてん** **運転**すること



× **スピード**の **だ** **出し**すぎ



## 保護者の方へ



**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につき、バランスを崩したり、転倒するおそれがあります



**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られています(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。詳細は交通安全課まで。

東京都 自転車条例

検索