

5月は  
自転車月間  
です

# 自転車はルールを守って正しく乗りましょう

【担当課】 交通政策課交通安全対策担当 ☎03 - 5654 - 8386

## ●車道の右側通行(逆走)は禁止です

自転車は車道の左側(左端)を走ることが原則です。一方通行や路側帯がある道路でも左側を通行しましょう。



## ●自転車ナビマーク

車道の通行すべき部分および方向を明示するマークです。自転車は、矢印の方向に進行してください(逆走はできません)。

※この表示は自転車優先の意味ではありません。



## ●自転車から離れるときは子どもを降ろしましょう

子どもを自転車の補助席に乗せたまま、保護者が離れた間に自転車が倒れ、子どもが頭部にけがをするといった事故が発生しています。短時間でも子どもを乗せたまま自転車を離れることはやめましょう。

また、事故から身を守るため、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。



## ●放置自転車はやめましょう

自転車は路上ではなく、駐輪場などの決められた場所に鍵を掛けて止めましょう。

駅周辺の放置自転車整理区域内の路上に自転車を置いてその場を離れると、放置自転車とみなされ、警告札が貼られます。その後1時間以上経過した自転車は条例に基づき撤去されます。返還には3,000円の手数料が掛かります。

## ●東京都の条例で自転車保険の加入が義務化されています

都内で自転車を利用する際は、自転車損害賠償保険などへの加入が必要です。自転車の事故でも多額の賠償金を課される場合があります。

例 歩行者との事故(歩行者は意識不明)  
 損害賠償金: 約9,500万円

これらの運転は全て禁止されています

### ◆ながら運転

- ▶スマートフォンなどを使いながら
- ▶傘を差しながら
- ▶イヤホンなどで音楽を聴きながら

### ◆飲酒運転

### ◆並走運転



## ●安全運転で事故を防止しましょう

- ▶交差点では飛び出さず、一時停止をして安全確認をしましょう。
- ▶右折は二段階右折です。できるだけ道路の左側に寄って、交差点の向こう側まで直進し、減速してから曲がりましょう(右図参照)。
- ▶走り出すときや曲がるときは、後方を確認しましょう。
- ▶暗くなり始めたら、早めにライトを点灯しましょう。また、自分の位置を知らせるために反射材をつけましょう。



## ●歩道の通行について

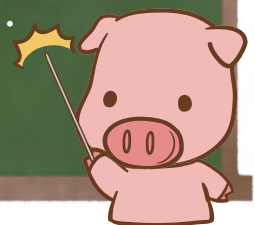
道路標識・標示で指示された場所や交通状況から見てやむを得ない場合、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方が運転する場合は、自転車で歩道を通行することができます。

### ⚠歩道を通行するときは次の点に注意しましょう⚠

- ▶歩道は歩行者が優先です。
- ▶車道寄りを徐行し、歩行者の妨げになるときは、一時停止しましょう。
- ▶危ないと思ったら、自転車を押して歩きましょう。

## 安全な自転車に乗りましょう 「ぶたはしゃべる」で自転車点検!

- ぶ** ブレーキは利きますか?
- た** タイヤに空気は入っていますか? すり減っていませんか?
- は** ハンドルはきちんと固定されていますか?
- しゃ** 車体(サドル・チェーン・スタンド・ライト・反射材)に不具合はありませんか?
- べる** ベルは鳴りますか?



## 自転車に鍵を掛けましょう

区内の自転車盗難件数は犯罪発生件数の約30%を占めています。

また、盗難された自転車の半数以上は鍵が掛かっていませんでした。

区では、自転車盗難を防止するため、鍵掛けを義務化しています。

自宅でも、買い物をする少しの間でも、自転車から離れる場合は必ず鍵を掛けましょう。

### 【担当課】

生活安全課 ☎03 - 5654 - 8478



## 令和4年度 働く世代への総合的な健康づくり支援事業

### 働くからだチェックプログラムの参加事業所を募集します

職場全体で簡単な健康づくりに取り組めるよう、区がサポートします。職場の従業員の健康は、仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

### 【内容】

- ▶1回15分程度の食習慣調査で1カ月程度の食傾向が分かります。
- ▶アプリを使って体重や歩数を記録するとポイントがたまります。
- ※装着しているだけで歩数や睡眠状況などが測れる機器をお貸しします。
- ※たまったポイントに応じて、かつしかの元気食堂で使えるお食事券を差し上げます。

【実施期間】 7月1日(金)～9月30日(金)

【定員】 1事業所当たり2～10人程度(計100人まで)

【参加費】 無料

【申込方法】 5月27日(金)までにオンライン申請で(多数抽選)。

【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268



▲詳細・申し込みはこちら