

自転車を安全に楽しむために

国民生活センター 商品テスト部



日々、多くの人々に使われている自転車ですが、近年は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため「密」を避ける移動手段として、また、気軽なレクリエーションとしても関心が高まりました。

今回は、事故防止のため、乗るときに気をつけたいポイントについて説明します。

まずは乗車前の日常点検

安全な使用のため、乗車前に点検することを心がけましょう。



①ブレーキ

左右のブレーキレバーを握って、車体を前後に動かそうとしても車輪が動かないことを確認しましょう。走行中にブレーキが利かないと減速・停止ができなくなります。



②タイヤ

シティ車では1～2週間に1回程度、スポーツ車(スポーティ車を含む)ではより頻繁に空気

圧を確認しましょう。空気圧不足では漕ぐ力が余計に必要なほか、走行が不安定になり、パンクもしやすくなります。



③ハンドルと前車輪

自転車の前に立ち、前車輪を両足で挟んでハンドルを左右に動かし、ハンドルステム(支柱)の固定がずれないことを確認しましょう。走行中に固定がずれてしまうと、ハンドル操作が利かなくなります。



④ライト、反射板(リフレクタ)

ライトが点灯するか、後部などの反射板は正常に取り付けてあるかを確認しましょう。



⑤ サドルとシートポスト

垂直方向、水平方向にたたいてみて、容易には動かないことを確認しましょう。



⑥ チェーン

チェーンにたるみ、錆びがないことを確認しましょう。



⑦ ベル

ベルが鳴ることを確認しましょう。

なお、スポーツ車では、前車輪の固定にクイックリリースハブという機構を使用しているものがあります。正しく固定しないと、走行中に前車輪が脱落し、大きな事故につながるおそれがありますので、確実な固定状態であるかを取扱説明書などで確認しましょう。



自転車保険に加入し、少なくとも1年に1回は、プロによる点検を

近年、自転車で交通事故を起こしてしまい、高額な損害賠償請求を受ける事例がみられます。こうしたことを受け、多くの自治体で自転車利用者の保険への加入が義務、または努力義務となっています。万一来て備えて、自転車保険へ加入しましょう。

また、自身の安全のためにも、少なくとも年に1回は自転車技士や自転車安全整備士など、プロによる点検を受けましょう。

自転車安全利用五則(令和4年11月1日中央交通安全対策会議交通対策本部決定より)

自転車を利用するに当たって、被害者、加害者とならないよう守るべきルールのうち、特に重要な5つです。

① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両に位置づけられ、歩道と車道の区別があるところは原則、車道の左側を通行します。歩道通行は例外であり、歩行者優先です。



(出典)警察庁ウェブサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>

② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号は必ず守りましょう。また、「止まれ」の

標識がある場所では、必ず停止線の手前で一時停止しましょう。

③夜間はライトを点灯

夜間や暗い場所を通行する際は、ライトをつけなければなりません。

④飲酒運転は禁止

自動車と同様に、飲酒運転(酒気帯び運転)は禁じられています。



(出典) 警察庁ウェブサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>

⑤ヘルメットを着用

道路交通法の一部改正により、2023年4月1日から全ての自転車利用者の乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されました。

自転車に乗る際は、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。他用途のヘルメットでは、万が一のときに機能しない可能性があります。頭のサイズに合わせたものを正しく着用しましょう。また、購入の際には、SGマーク、JCFマークなどの安全基準をクリアしているものを選ぶとよいでしょう。



(出典) 警察庁ウェブサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>

一般財団法人製品安全協会が定めたSG基準への適合の証明としてSGマークが表示されます。

SGマーク付き製品に万が一欠陥があり、人身損害が発生して、欠陥と人身損害との間に因果関係があると認められる場合には、損害賠償措置が講じられます。日本で発生した事故に限定され、その製品の耐用年数内で製品の設計上、あるいは取扱説明書の重大な欠陥によって生じた事故を除き、その製品に表示されたSGマークの表示有効期限内に発生した事故が対象となります。



幼児を同乗させる際には

幼児が同乗できる自転車については、特に自動車での幼稚園や保育園等への送迎が制限される都市部などでは、ほかに代替し難い重要な移動手段となっており、今後も高い需要が見込まれます。

ただし、幼児の同乗が認められるのは、次の場合のみで都道府県公安委員会規則で定められています。

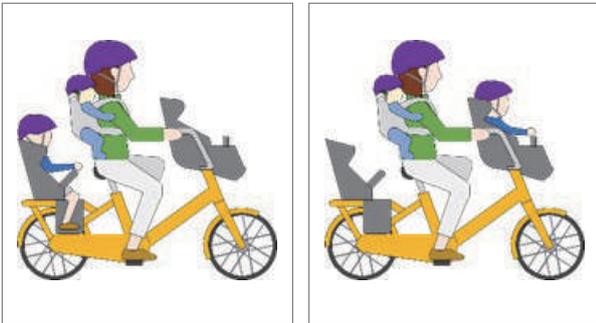
①幼児1人を幼児用座席に座らせる、又は、おんぶする



②幼児2人同乗用自転車で幼児2人を幼児用座席に座らせる



③幼児2人同乗用自転車で幼児1人を幼児用座席に座らせ、さらに、幼児もう1人をおんぶする



なお、抱っこでの同乗は認められていません。

抱っこして同乗すると転倒した際に子どもが頭部をぶつけるおそれや、抱っこひもから子どもが転落してけがをするおそれもあります。



抱っこして同乗中に転倒すると、子どもが頭部をけがするおそれがあります



抱っこして同乗中に子どもが転落すると、頭部をけがするおそれがあります

参考

通信販売で売られている自転車について

自転車を通信販売で購入することもできますが、そうした自転車の中には購入者自身が組み立てを手配しなければならないものもあります。

また、自転車は定期的な点検整備が必要ですが、購入店舗以外の自転車販売店に持ち込んでも、作業を断られる場合もあります。

通信販売で自転車を購入する際には、購入後の点検整備や修理サービスの有無、その内容についてもよく確認しましょう。

図 組み立てが必要な状態で届く自転車のイメージ

