



就業中の事故で多いのが、自転車での広報誌等配布時の転倒事故です。効率を重視するあまり、自分でコントロールできないほどカゴや荷台に荷物を積み込むのはNGです。

令和6年2月（通算第134号）
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）

荷物の積みすぎ注意！

= 自転車での広報誌等配布時の事故が増えています =

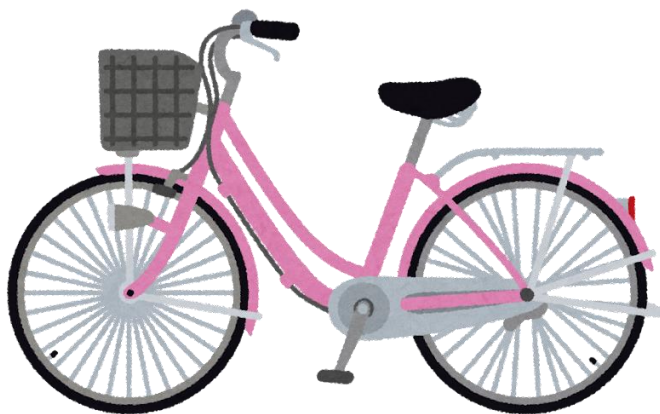
自転車の掲載重量等の制限

自転車に載せる荷物の重さや大きさには制限があります。“車両”である自転車も、自動車等と同様に、積載物・方法に制限が定められています。
これらの規定に違反すると、2万円以下の罰金または料料になります。
（道路交通法第57条、同121条、東京都道路交通規則第10条）



自転車に積む荷物は、以下を超えてはなりません。

- (1)重量：30キログラム※
- (2)長さ：積載装置の長さ+30センチメートル
- (3)幅：積載装置の幅+30センチメートル
- (4)高さ：積載装置に置いたときの高さが地面から2メートル



× 6袋 = 30kg
↑これは法令上の最大値！

※自転車の大きさや強度によって積める荷物の量が異なります。JIS規格によって定められており、クラス10は10キロ、クラス18は18キロとなります。ぜひ一度、ご自身の自転車の積載量を取扱説明書等でご確認ください。

自転車に乗る前にチェックしよう

- ❑ こぎだす前に、自分の力で自転車を支えられないと思ったら、迷わず荷物を減らす
 - ❑ 荷物が落下したり、飛散したりしないよう、ロープやシートを使ってカゴや荷台にしっかりと固定する
 - ❑ バランスよく荷物を積むことを心がける
- ※自転車に積める量は、年齢や体力、体調によっても異なります。広報誌等配布の割り当て時に必ず確認をお願いします。

こんな運転はNGです

- ❑ 荷物をハンドルにぶら下げる
- ❑ 前カゴや荷台（リアキャリア）以外の場所に物を積む

