

# 改定した 自転車安全利用五則を守りましょう!

## 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

「車の仲間」である自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。



「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合、普通自転車は歩道を通行できます



歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。



道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。



## 3 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯しましょう。



## 4 飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止です。



## 5 ヘルメットを着用

自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。



### ヘルメットはあなたの命を守ります!

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった人の約6割は頭部を損傷しています(平成29年~令和3年合計)。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。

### ◆自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率

(平成29年~令和3年合計)

(警察庁資料より)



※致死率とは死傷者のうち死者の占める割合をいう。

# 自転車にのる前は、必ず点検しましょう！

## 【簡単な点検】 「ブ・タ・ハ・シャ・ベル」

- ☑ ブ …… ブレーキは、前後ともよくききますか
- ☑ タ …… タイヤの空気は、入っていますか
- ☑ ハ …… はんしゃばん(反射板)はよごれていませんか
- ☑ シャ …… しゃたい(車体)は、まがったりしていませんか  
ハンドル、サドル、チェーンはゆるんでいませんか
- ☑ ベル …… ベルやブザーは、よくなりますか



てんけんの ないよう		チェック ○ ×
1	サドルが固定され、またがったとき、両足の先が地面につくか。	
2	自転車にのって、ハンドルをにぎったときに上体が少し前に傾くか。	
3	ハンドルは、前の車輪と直角に固定されているか。	
4	ペダルはキチンとまわるか。足がすべるおそれはないか。	
5	チェーンは、ゆるんでいないか。	
6	ブレーキは、前後とも良く効くか。	
7	ベルやブザーはよく鳴るか。	
8	ライトは明るいか。(10メートル先が良く見えるか)	
9	方向指示器や変速機のある場合は、キチンと作動するか。	
10	尾灯や反射板はついているか。後ろや横からよく見えるか。	
11	タイヤには十分空気が入っているか。また、すり減っていないか。	
12	自転車の各部品は確実に取り付けられているか。	