



# 千葉県自転車安全利用ルール ちばサイクルール

## 自転車に乗る前のルール

このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

### ① 自転車保険に入ろう

自転車も**事故の加害者**となることがあります。万が一の事故に備えて**自転車保険に加入**しましょう。  
過去には、1億円近い賠償を請求された事例があります。



### ② 点検整備をしよう

思わぬ事故を防ぐため、自転車も車と同じように**点検・整備を定期的**にしましょう。  
ブレーキがよく利くか、タイヤの空気は入っているか、ライトが点灯するかなど、利用する前に必ず点検しましょう。



### ③ 反射器材（リフレクター）を付けよう

夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、**ライト（前照灯）、後部の反射器材**と合せて、**側面にも反射器材（リフレクター）**を取り付けましょう。  
道路を横断する時に、車のライトに反射して発見されやすくなります。

【より発見されやすくするために…】

反射器材を付けるのと合わせ、白や黄色などの明るい服装を身につけましょう。



### ④ ヘルメットをかぶろう

自転車用ヘルメットは、転んだときや交通事故にあったときに、衝撃から頭を守ってくれます。



おしゃれなヘルメット

自転車乗車中の事故が多い**高校生以下の子ども**や、転倒などで頭に大怪我をするおそれのある**高齢者**は、自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう。

ヘルメットを正しく着用することにより、頭の怪我で亡くなる方の割合は4分の1に減るというデータがあります。

### ⑤ 飲酒運転はやめよう

自転車は車の仲間ですので、**飲酒運転は禁止**です。  
飲酒運転は、ハンドル操作やブレーキの遅れ、判断力の低下などを招くため、**危険な行為**です。



飲酒運転をしないために

- ① お酒を飲んだら自転車に乗らない
- ② 自転車に乗る人にはお酒を飲ませない
- ③ お酒を飲んだ人には自転車を運転させない

ちばサイクルールで  
事故防止!



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

## 自転車は正しく利用しましょう

お問い合わせ / 千葉県くらし安全推進課 電話 043-223-2263

詳しくは、千葉県ホームページをご覧ください。

ちばサイクルール

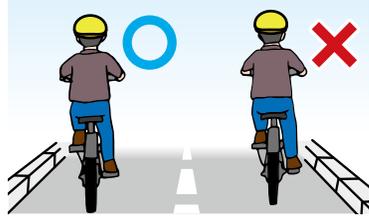
検索

# ちばサイクルール

## 自転車に乗るときのルール

### ①車道の左側を走ろう

自転車は車の仲間です。一部の例外を除いて**車道の左側に寄って**通行します。右側通行は大変危険です。



【歩道を通行できる場合】

- ・道路標識や道路標示で指定された場合
- ・13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合
- ・車道や交通の状況からみてやむを得ない場合

### ②歩いている人を優先しよう

**歩道は歩いている人が優先**です。歩道を通行するときは、車道寄りを通りましょう。周りの様子に気を配り、思いやりのある運転を心がけましょう。

歩いている人が前にいたら自転車から降りて押し歩き、通行の妨げにならないようにしましょう。



### ③ながら運転はやめよう

傘差し、スマホ・携帯、ヘッドホン使用などの**ながら運転は危険**です。

法令で禁止されているのはもちろんのこと、思わぬ事故の原因になり、あなたや周囲の人が危険に巻き込まれます。

#### ◆傘を差しながら



周りが見えにくくなるうえ、風にあおられてバランスを崩しやすくなります。

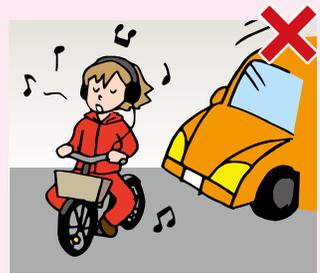
#### ◆スマホ・携帯電話を使いながら



周りの様子が目に入らなくなり、歩行者や車にぶつかる危険性が高くなります。

#### ◆イヤホン・ヘッドホンを使いながら

周りの音が聞こえない状態で自転車を運転すると、危険に気づくのが遅くなったり、音楽に気をとられて運転に集中できなくなったりする可能性が高くなります。



### ④交差点では安全確認しよう

自転車の**事故は、半分以上が交差点**で発生しています。

交差点を渡るときは、信号や標識に従うのはもちろん、**徐行や一時停止**をして、周囲の安全を十分確かめましょう。

見通しの悪い交差点や狭い道路から広い道路に出る場合は、特に注意しましょう。



### ⑤夕方からライトをつけよう

自転車のライト(前照灯)は、前方を照らすだけでなく、**車などに自転車がいることを知らせる**ためのものでもあります。

自転車から車はよく見えますが、車の運転者から自転車が見えていないとは限りません。

特に、**夕暮れ時**は事故が起きやすくなるので**早めにライトを点灯**しましょう。



平成29年9月作成