

あなたとみんなの命を守る

ちばサイクルール

千葉県自転車安全利用ルール



自転車に乗る前のルール

① 自転車保険に入ろう

万が一の事故に備えて、自転車損害賠償保険等に参加しましょう。

② 点検整備をしよう

タイヤの空気圧やブレーキ・ライトなどの点検・整備をしましょう。

③ 反射器材を付けよう

車体の前後だけではなく、側面にも反射器材を取り付けて、道路横断時に車から発見しやすくしましょう。

④ ヘルメットをかぶろう

特に、子ども(高校生以下)と高齢者(65歳以上)が自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

⑤ 飲酒運転はやめよう

お酒を飲んだら絶対に運転しないようにしましょう。

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、車道通行が原則です。
車道を通行するときは道路の左端に寄って通行しましょう。

② 歩いている人を優先しよう

例外的に歩道を通行するときには、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げ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」はやめましょう。

④ 交差点では安全確認しよう

交差点では、信号や標識に従うだけでなく、徐行や一時停止するなど、安全を確認して通行しましょう。

⑤ 夕方からライトをつけよう

夕暮れ時は事故が起きやすいことから、暗くなる前に早めにライトを点灯しましょう。

※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。



自転車保険に入ろう

自転車は誰でも利用できる便利な乗り物ですが、**事故の加害者**になってしまふことがあります。万が一の事故に備えて、**自転車保険に加入**しましょう。

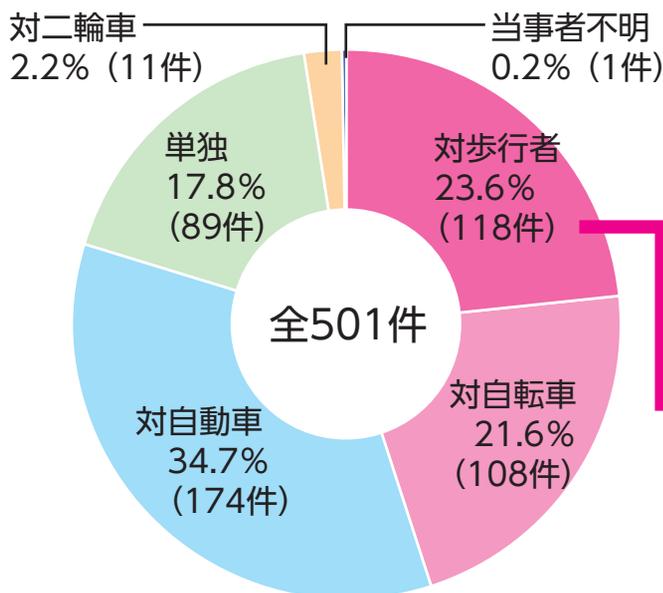
自転車が加害者になり、高額な賠償を請求された事例があります

**賠償額
9,521万円**

小学生が夜間自転車で坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突。女性は頭の骨を折り、意識が戻らない状態となった。



歩行者と自転車、自転車同士の事故が多く発生しています



自転車運転者が加害者となった事故のうち、歩行者と自転車の事故、自転車同士の事故は、全体の45.2%を占め、車との事故よりも割合が高くなっています。また、歩行者との事故のうち、歩行者が死亡または重傷となった事故が約4件に1件発生しています。

対歩行者 118件の 内訳	死亡	重傷	軽傷	無傷
	2件 1.7%	25件 21.2%	88件 74.6%	3件 2.5%

事故類型別 自転車事故発生状況 (平成27年・千葉県)

自転車保険(賠償責任保険)の種類と補償の対象

保険の種類や契約内容によって補償の対象が異なる場合があります。保険証券や加入者証、保険会社のホームページなどで契約内容を確認してください。

種類・名称	補償の対象 (加害事故の場合)	事故の相手		自分
		生命 からだ	財産	生命 からだ
個人賠償責任保険	個人賠償責任補償特約(注)あり	○	○	×
	特約なし	×	×	△
PTAや学校が窓口の保険 小・中学生総合補償制度、高校生総合補償制度 全国高P連賠償責任補償制度等		○	○	○
	自転車向け保険	○	○	○
TSマーク付帯保険		○	×	○

(注) 特約の名称は、保険会社により異なる場合があります。

個人賠償責任保険

他の人にケガをさせたり、他の人のモノを壊したりして法律上の損害賠償責任を負った場合に損害賠償額が補償される保険です。

TSマーク付帯保険

自転車安全整備店で購入または点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」に付いている保険です。保険期間は1年間です。再度点検整備を受けると保険期間を更新することができます。



自転車保険(賠償責任保険)の加入に関するチェックシート

ここからスタート!

次のいずれかの保険に加入している

◆PTAや学校が窓口の保険

- 小・中学生総合補償制度
- 高校生総合補償制度
- 全国高P連賠償責任補償制度 等

- ◆自動車の任意保険
- ◆傷害保険 ◆火災保険
- ◆会社などの団体保険 ◆共済
- ◆クレジットカードの保険

いいえ(わからない)

はい

はい

保険の内容を確認してください

個人賠償責任補償特約※が付いている

※名称は保険会社によって異なる場合があります。

はい

いいえ(わからない)

自転車の加害事故による損害賠償に対応しています

注:契約内容によって自転車事故が補償の対象になっていない可能性もあります。もう一度、ご自分の契約内容(補償内容・保険期間・被保険者の範囲)をご確認ください。

特約の追加で対応できます

自転車向けの保険に加入している

はい

いいえ(わからない)

はい

TSマークに記入された点検日からの経過時間が1年以内

はい

使用している自転車にTSマークが貼ってある

いいえ(わからない)

いいえ(わからない)

点検日



TSマーク

自転車の加害事故による損害賠償に対応していない可能性が高いです!

- もう一度、保険証券や加入者証などで契約内容を確認してください。
- 自転車の加害事故による損害賠償に対応していないようであれば自動車の任意保険や傷害保険などへの特約の追加、自転車向けの保険の加入、TSマークの付帯保険をお勧めします。



点検整備をしよう

自転車も車の仲間です。車と同じようにタイヤの空気圧やブレーキ・ライトなどの点検・整備を定期的に行いましょう。思わぬ事故を防ぎます。

自転車の点検項目

合言葉は「ぶたはしゃべる」

ぶ	ブレーキ	前も後ろもよく利くかな？
	タイヤ	すり減っていないかな？空気はしっかり入っているかな？
た	反射器材	後ろだけでなく横にも付いているかな？汚れていないかな？
	ライト	点灯するかな？レンズは汚れていないかな？
しゃ (車体)	サドル	高すぎたり、ぐらついたりしていないかな？ (またがった時、両足のつま先が地面に軽くつく高さ)
	ハンドル	曲がっていないかな？(前輪と直角に固定)
	ペダル	曲がっていないかな？足がすべらないかな？
	チェーン	ゆるみすぎていないかな？
べる	ベル	ちゃんと鳴るかな？ ハンドルを握ったまま鳴らせる位置にあるかな？



自転車が整備されていないと...

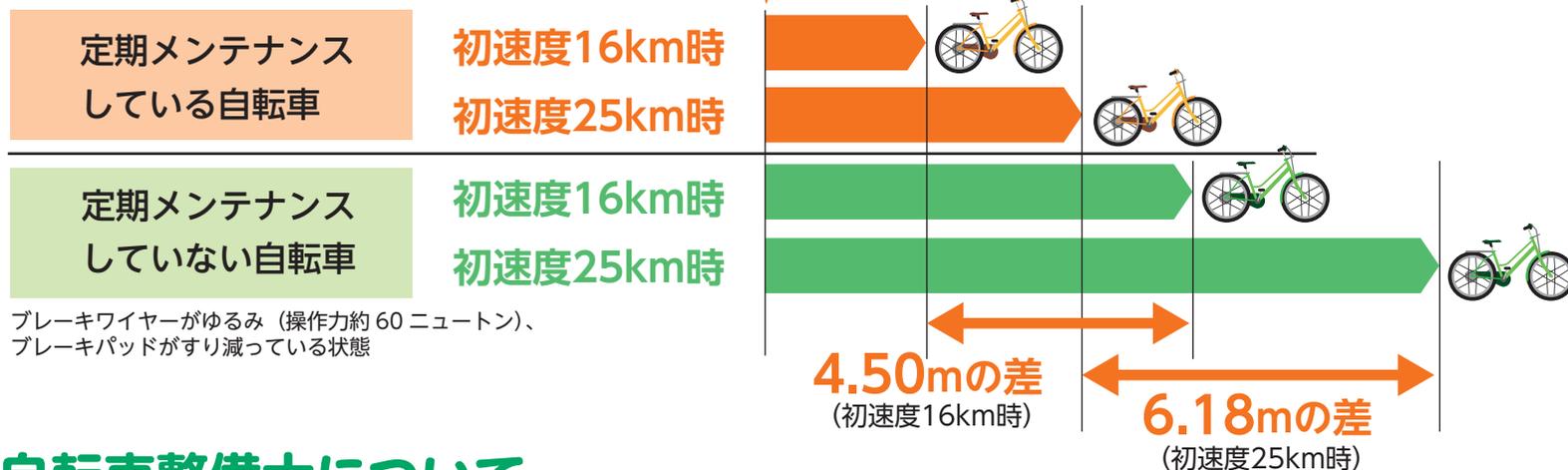
例えばブレーキがきちんと整備されていない状態だと、濡れている路面でブレーキをかけたとき、初速度25kmの場合で6.18mもの差が生じます。

ブレーキ制動距離テスト



ブレーキ

*自転車の性能比較テスト「整備されている自転車」vs「整備されていない自転車」(平成25年12月26日自転車の安全利用促進委員会)から抜粋



自転車整備士について

「自転車安全整備店」には、自転車の点検整備と安全利用の指導について専門的な知識を持っている「自転車整備士」がいます。自転車整備士による点検整備(有料)を受けた自転車には、「TSマーク」が貼られます。「TSマーク」には傷害保険と賠償責任保険が付いています。





反射器材(リフレクタ)を付けよう

夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、自転車の前につける**ライト(前照灯)**、**後部の反射器材(または尾灯)**と合わせて、**側面にも反射器材(リフレクタ)**を取り付けましょう。道路を横断する際に**車から発見されやすくなります**。

自転車に装着しなくてはいけない「ライト」と「反射器材」

ライト(前照灯)

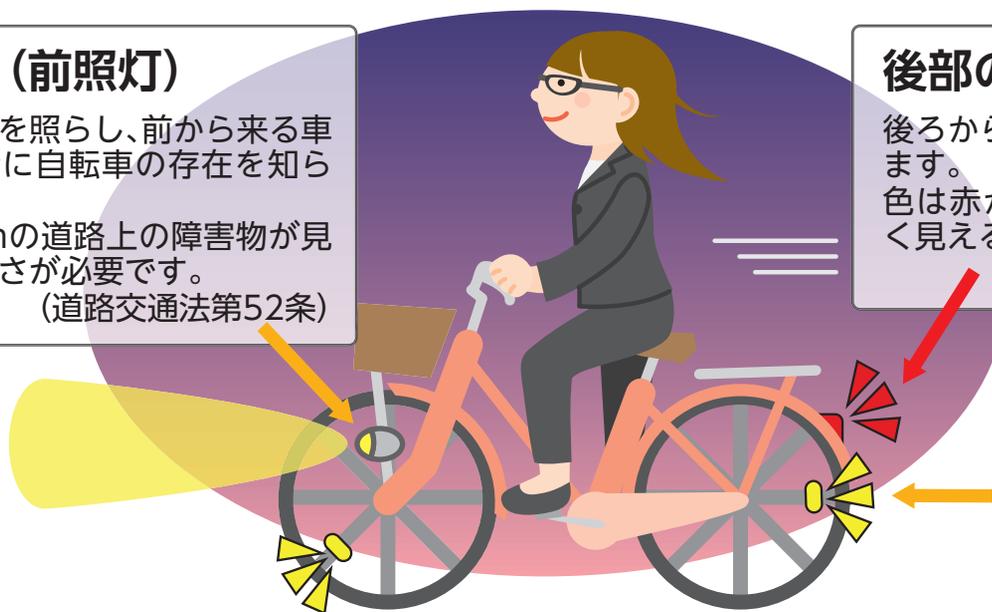
進行方向を照らし、前から来る車や歩行者に自転車の存在を知らせます。
前方10mの道路上の障害物が見える明るさが必要です。
(道路交通法第52条)

後部の反射器材(または尾灯)

後ろから来る車に自転車の存在を知らせます。
色は赤か橙色で、夜間100m後方からよく見える必要があります。
(道路交通法第52条)

側面の反射器材

夜間、道路を横断する際に車から発見されやすくなります。
(千葉県自転車条例第14条)



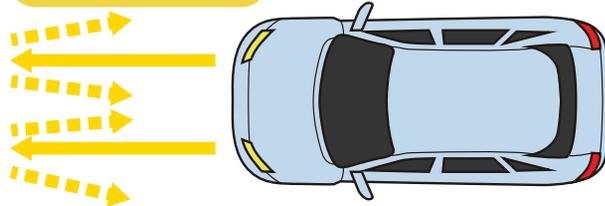
反射器材(リフレクタ)とは

光学的に特別な加工がされており、車のヘッドライトなどの光が当たると、強い光を運転手の方向に返すようになっています。自転車の後ろに装着する反射器材(リフレクタ)は、自転車の後方100mから車のヘッドライト(ハイビーム)で照らし、容易に確認できる性能を備えています。

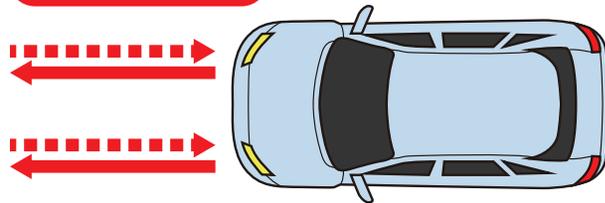


自転車の側面(スポーク)につける反射器材の例

鏡などの場合 反射した光が拡散する



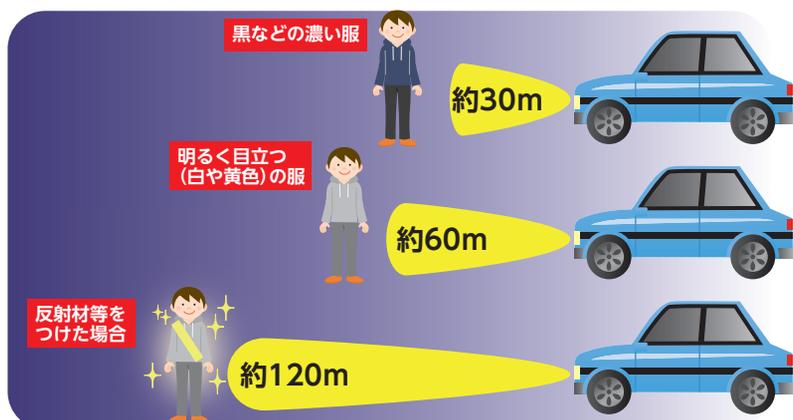
反射器材の場合 反射した光がそのまま返る



明るい服装や反射材を身につけよう

ドライバーが危険を察知して急ブレーキを踏んだ場合、止まるまで時速40kmで約17m、時速60kmで約33mかかります。服の色や反射材の有無によってドライバーからの発見の早さは大きく変わります。自転車に反射器材を付けるのと合わせて、自転車に乗るときは明るい服装をしたり、反射材を身につけるようにしましょう。

服の色等による見え方の違い





ヘルメットをかぶろう

自転車用のヘルメットは、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。

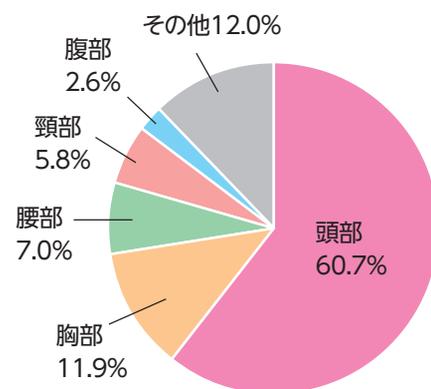
子ども(13歳未満)の保護者は、子どもに自転車用ヘルメットをかぶらせるように努めることが法律で定められています。

さらに、自転車乗車中の事故が多い**高校生以下の子ども**や、転倒などで頭に大ケガをする恐れがある**高齢者(65歳以上)**が自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶるようにしましょう。

自転車乗車中の事故で亡くなった方のうち、6割以上が頭のケガが原因です

自転車乗車中に事故にあうと、車体に強く打ち付けられたり、転倒して縁石や路面などに強打したりして、頭に大ケガをし、重い障害が残ったり、亡くなったりする確率が高くなります。大切な命を守るためにもヘルメットを着用しましょう。

自転車事故による損傷部位別死者数の割合 (平成27年・全国)



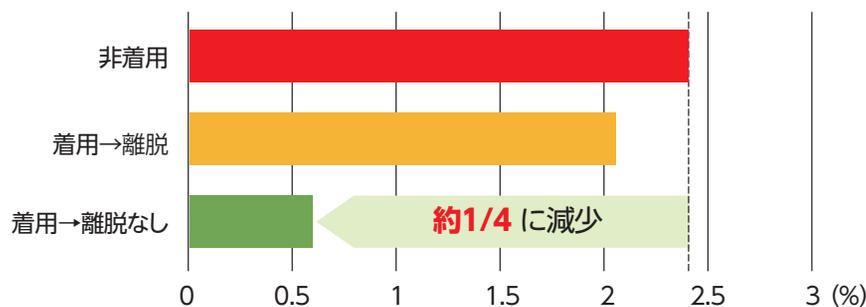
ヘルメット着用の効果は？

自転車用のヘルメットを正しく着用することにより、頭のケガにより亡くなる方の割合は約4分の1に減るというデータがあります。

ただし、ヘルメットを着用していても、衝撃を受ける前に脱げてしまえば効果が期待できません。「あごひも」を正しく締めることも大切です。

ヘルメット着用状態別 死者の割合 (平成19~23年)

*公益財団法人交通事故総合分析センターの分析による。



子どもと高齢者のヘルメット着用が大切な理由

平成27年、県内の小学生、中学生、高校生の交通事故に占める自転車事故の割合は、小学生では約半分、中学生・高校生では約8割にものぼります。

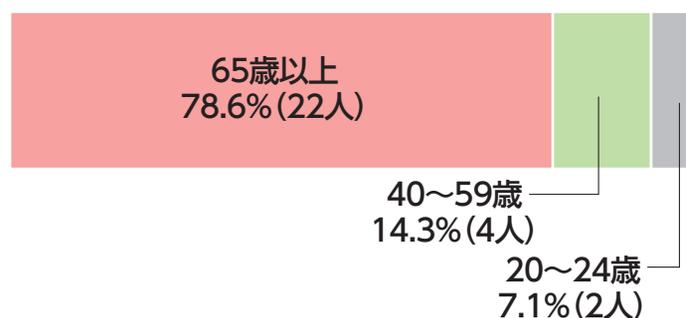
また、自転車事故で亡くなった方のうち8割近くが65歳以上の高齢者です。



小・中・高校生別の交通事故件数 (平成27年・千葉県)

区分	小学生	中学生	高校生
自転車関係	305件 51.4%	246件 78.3%	565件 80.1%
その他事故	288件	68件	140件

年齢層別 自転車事故による死者数 (平成27年・千葉県)





飲酒運転はやめよう

「今日はお酒を飲むから自転車で行こう」は間違いです!

自転車も車の仲間ですので、飲酒運転は違反となり罰せられます。

自転車は、倒れやすい上に、転倒したり、事故にあったりすると大ケガをしやすく、また、他の歩行者にぶつかって大ケガをさせる可能性もあります。

自分のためにも、周りのためにも、お酒を飲んだら絶対に自転車に乗らないようにしましょう。

飲酒が自転車の運転におよぼす影響

- ◆ 平衡感覚が乱れ、蛇行運転となる。
- ◆ ハンドルやブレーキの操作が遅れる。
- ◆ 判断力が低下し、乱暴な運転につながる。
- ◆ 動体視力が落ち、視野が狭くなるため、周囲の危険を察知しづらくなる。 など



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

お酒を飲んだら自転車に乗らない。お酒を飲む予定がある時は自転車を使わない。

罰則 自転車を運転した人(酒酔い運転の場合)・・・5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

② 自転車に乗る人にはお酒を飲ませない

自転車に乗る可能性のある人にお酒を勧めたり、飲ませたりしない。

罰則 酒類を提供した人(運転者が酒酔い運転をした場合)・・・3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

③ お酒を飲んだ人には自転車を運転させない

お酒を飲んだ人に自転車を貸したり、運転させたりしない。

罰則 自転車を提供した人(運転者が酒酔い運転をした場合)・・・5年以下の懲役又は100万円以下の罰金



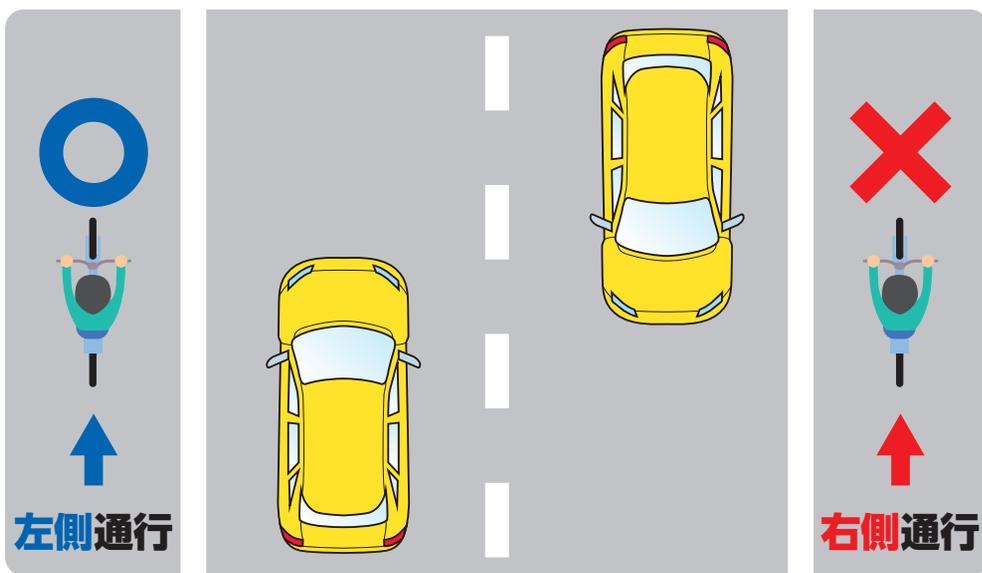
自転車も

飲酒運転は絶対にしない!させない!許さない!



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**を走ります。
 車道を走るときは、**道路の左端に寄って走る**ように法律で定められています。
右側通行は**逆走**です。他の車や自転車と衝突する危険性が非常に高いので絶対にしてはいけません。右側通行をすると「3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金」が科されます。



歩道を通行できる場合



- 歩道に「普通自転車歩道通行可」の道路標識や道路標示などがあるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- 車道の工事や駐車車両などがある場合、車の交通量が多い、車道の幅が狭いなどで車道を安全に通行することが難しいとき

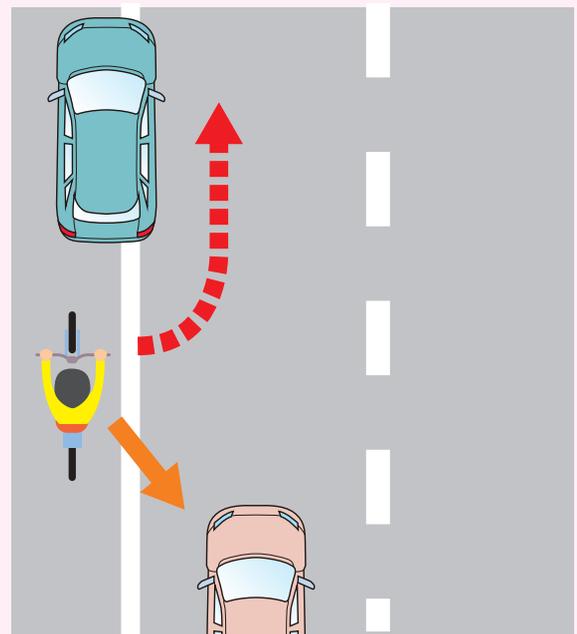
右側を走ると危険です！

自転車で車道の右側を走って交差点に進入すると、交差する道路を走ってきた車などからの発見が遅れ、出会い頭にぶつかってしまう可能性が高くなります。

こんなことにも気を付けよう！

進路を変えたり、横断するときは後ろの安全確認も忘れずに

車道を走っていて、前の駐車車両を追い越す場合など進路を変えるときは、後ろから来る車などがいないか、必ず後方の安全を確認してから進みましょう。





歩いている人を優先しよう

自転車は原則として車道の左側を通行しますが、歩道を通行できる場合があります。

歩道は歩いている人が優先です。周りの様子に気を配り、思いやりを持って、安全が確保できる速さで走りましょう。

歩道を通行できる場合

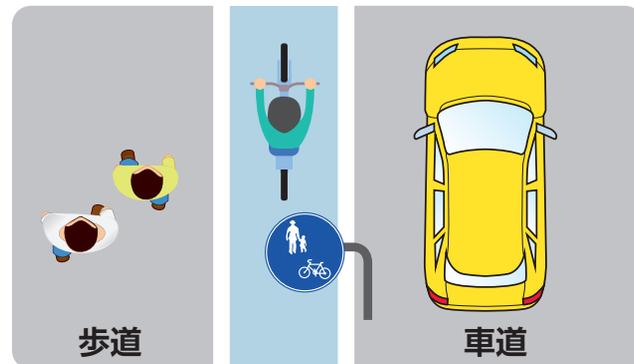
- 歩道に「普通自転車歩道通行可」の道路標識や道路標示などがあるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- 車道の工事や駐車車両などがある場合、車の交通量が多い、車道の幅が狭いなどで車道を安全に通行することが難しいとき



歩道を通行するときは

歩道を通行するときは、車道寄りの部分、または道路標示により指定された部分を安全な速度で走りましょう。歩道は歩行者が優先です。歩いている人が前にいたら自転車から降りて押して歩き、追い抜いてから乗るようにしましょう。

自転車が歩行者の通行の妨げになる場合は一時停止をしなければなりません。歩行者の通行を妨げた場合は「2万円以下の罰金又は料料」となります。



歩行者が前にいたのでベルを鳴らした。これって○？

自転車のベルは、見通しの悪いところなどで、自分の存在を周りに知らせるためにあります。歩いている人をよけさせるためのものではありません。

危険を防止するため、やむを得ない時を除き、鳴らしてはいけません。



並進は禁止です

車道でも歩道でも、自転車は並んで走ること（並進）が禁止されています。

車道では車とぶつかる可能性が高くなり、歩道では歩行者の通行の妨げとなります。並進は絶対にやめましょう。違反をすると「2万円以下の罰金又は料料」となります。





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、あなたや周囲の人を危険に巻き込みます。絶対にやめましょう。

傘を差しながら

傘を差したり、荷物を片手に持ったりしながら自転車を運転してはいけません。周りが見えにくくなるうえに、風にあおられてバランスを崩しやすくなります。また、他の車両や歩行者の通行の妨げにもなります。

罰則 5万円以下の罰金
(道路交通法第71条第6号、千葉県道路交通法施行細則第9条)



スマホ・携帯電話を使いながら

スマートフォンや携帯電話を手で持って、通話やメール操作をしたり、ゲームをしながら自転車を運転してはいけません。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が高くなります。

罰則 5万円以下の罰金
(道路交通法第71条第6号、千葉県道路交通法施行細則第9条)

実際に起きた事故

高校生が夜間、携帯電話の操作をしながら無灯火で走行中、前を歩いていた女性と衝突、歩行困難となる重大な障害を負わせた。(損害賠償額5,000万円)



イヤホン・ヘッドホンを使いながら

イヤホンやヘッドホンなどを使用して音楽を聴くなど、周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。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。

罰則 5万円以下の罰金
(道路交通法第71条第6号、千葉県道路交通法施行細則第9条)



2人乗り運転もやめよう

自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。自転車には乗せられる重さが決められています。想定された以上の方が乗るとブレーキの利きが悪くなったり、バランスを崩したり、事故を起こす危険性が高くなります。

罰則 2万円以下の罰金又は科料
(道路交通法第57条第2項、千葉県道路交通法施行細則第7条)



2人乗りの例外

- 16歳以上の運転者が、6歳未満の幼児1人を、幼児用座席に乗車させる場合
- 16歳以上の運転者が、6歳未満の幼児2人を、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に乗車させる場合
- 16歳以上の運転者が、6歳未満の幼児1人を紐等で確実に縛って背負っている場合



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。

交差点など道路が交わる場所では、周りの車や歩行者の動きに十分注意し、安全を確認してから渡りましょう。

交差点を渡るときは

交差点を渡るときは、信号や標識に従うのはもちろんのこと、すぐに止まれるような速さに速度を落としたり、一時停止して、右折や左折してくる車がないか十分確かめましょう。

見通しの悪い交差点は特に注意

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、特に危険です。いったん停止して安全を十分確かめましょう。

徐行(直ちに停止できるような速度)して安全確認を

左右の見通しがきかない交差点に入ろうとするときや、交差点内で左右の見通しがきかない部分を通行しようとするときなどは、徐行し、安全を確認しなければなりません。

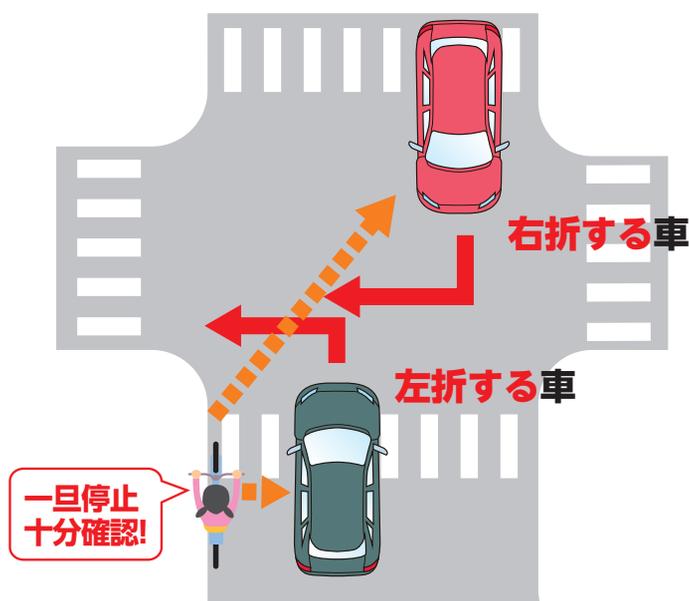
罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
(道路交通法第42条)

「止まれ」の標識があったら必ず一時停止

「一時停止」の標識があるところでは、自転車も必ず一時停止して、安全を確かめなければなりません。

罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
(道路交通法第43条)

道路形状別の自転車事故発生状況 (平成27年・千葉県)





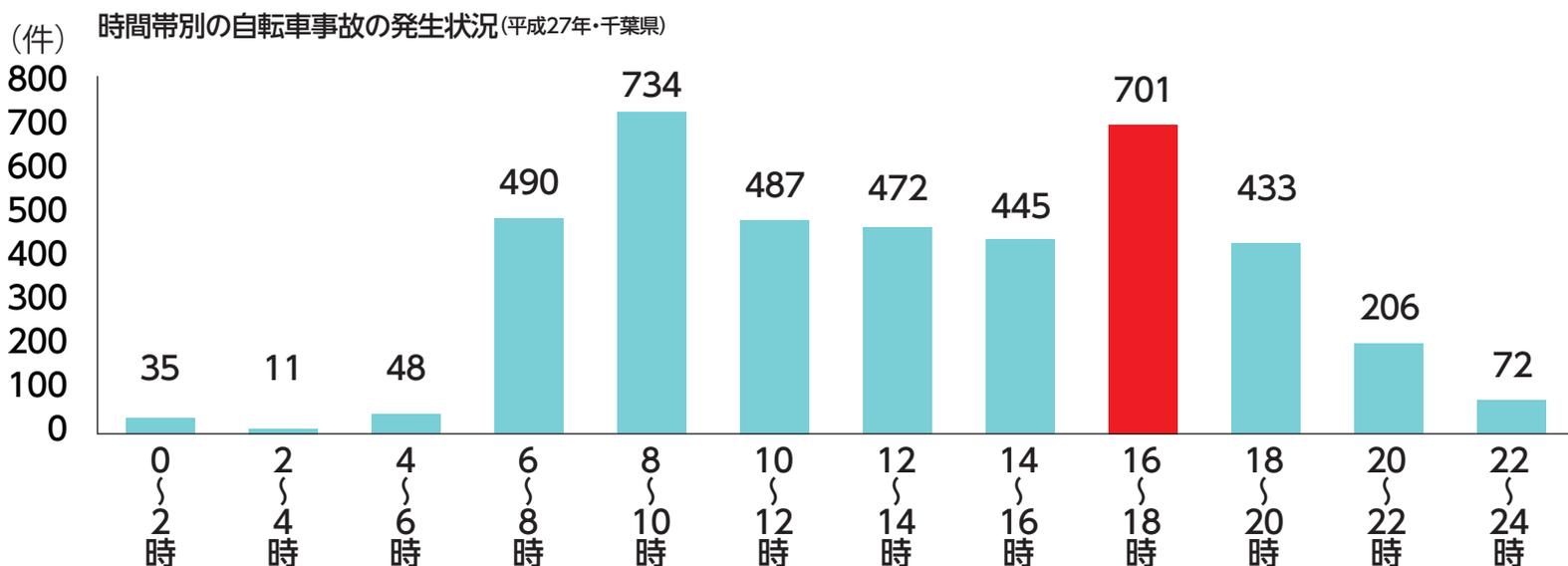
夕方からライトをつけよう

自転車のライト（前照灯）は、前方の安全確認のためだけでなく、**車などに自転車がいることを知らせる**ためのものです。自転車から車はよく見えますが、車の運転手から自転車が必ず見えているとは限りません。特に**夕暮れ時**は、車の運転手が暗さに目が慣れないため発見が遅れがちになることや、自転車の通行量が多くなり事故が起きやすくなることから、**早めにライトを点灯**しましょう。



夕方の自転車事故が多くなっています

朝の通勤・通学時間帯に並んで、買い物や帰宅時間が重なる夕方から夜間にかけて事故が多く発生しています。



まだまだライトの点灯が守られていません

無灯火により指導・警告された件数が5,318件と一番多く、ライトの点灯が守られていない状況にあります。

