

# 自転車安全利用五則 知っていますか?

## 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

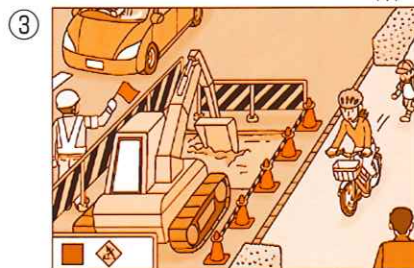
道路交通法上、自転車は軽車両にあたります。車道の左側を走行するのが原則です。ただし、歩道は以下の場合に走行することができます。



① 「普通自転車歩道通行可」の標識のある歩道

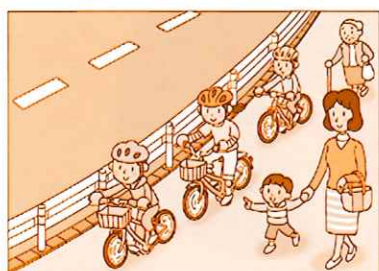


② 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき

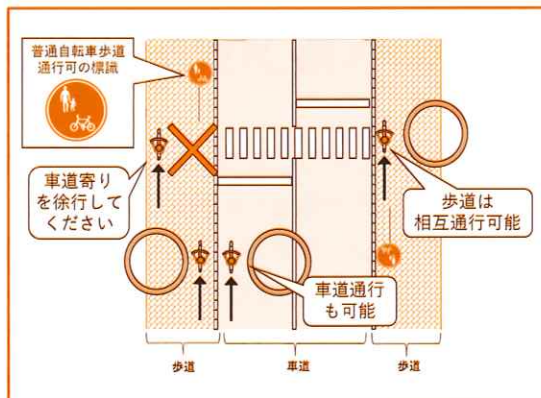


③ 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行するのが困難な場所

上記①②③の場合でも下図のように歩道の中央から車道寄りの部分を徐行すること、歩行者の通行を妨げることになる場合は、一時停止をすることが義務付けられています。



歩行者の歩速が約4km/hから考えると自転車の徐行とは6～8km/h程度とされています。歩道上ではどちらの方向へも走行可能ですが、必ず歩道の中央から車道寄りの部分を走行することとなります。



## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

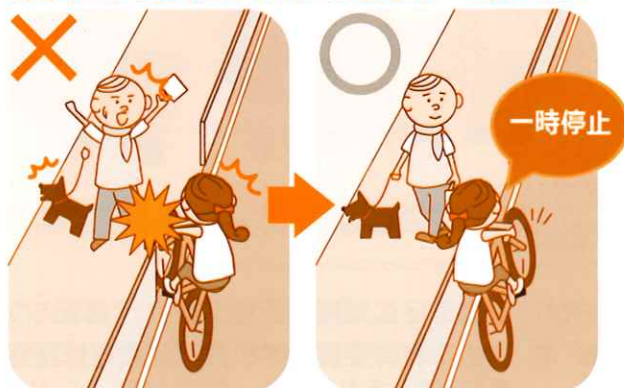
自転車は、道路を通行する際は、信号機等に従わなければいけません。特に、横断歩道を進行して道路を横断する場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。一時停止標識のある場所、踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

また、車道から歩道に乗り入れる時には一時停止が義務付けられています。歩道から車道に乗り入れる際には車道を走行する後続車両への進行妨害とならぬ様に、確実な後方確認が必要です。

### ① 後ろから来る車両の進行妨害は禁止!!

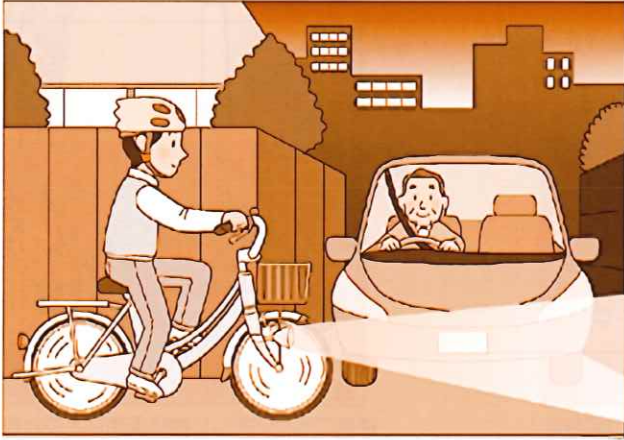


### ② 車道から歩道にあがるときは一時停止!!



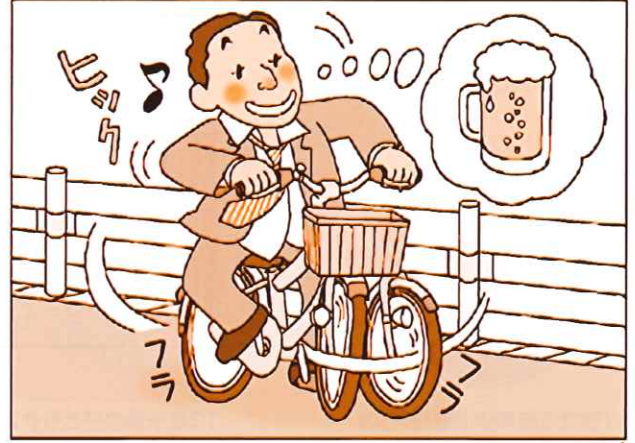
### 3 夜間はライトを点灯

無灯火は、他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。安全のため、夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



### 4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びている者に自転車を提供したり、飲酒運転を行うおそれがある者に酒類を提供したりしてはいけません。



### 5 ヘルメットを着用

改正道路交通法の施行により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。

警察庁によると、2018～22年に自転車事故で死亡した人は全国で2,005人で、その約6割にあたる1,116人は頭部に致命傷を負っています。(図1)また、ヘルメットの着用状況による致死率では、着用していない場合の致死率は、着用している場合と比較すると約2.1倍も高くなっています。(図2)自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

すべての世代でヘルメットの着用を!



出典:警視庁ウェブサイト  
<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/rule.html>  
[https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/five\\_rule/index.html](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/five_rule/index.html)  
 警察庁ウェブサイト  
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>

編集・発行 十勝地区広域補導連絡協議会(十勝管内の全19市町村と青少年指導の関係機関及び団体が構成する協議会)  
 事務局 帯広市教育委員会学校教育部教育総務室学校地域連携課 青少年センター内  
 帯広市西5条南7丁目1 電話 0155-65-4161(直通)

図1) 自転車乗車中死者の人身損傷主部位別(致命傷の部位)(平成30～令和4年合計)

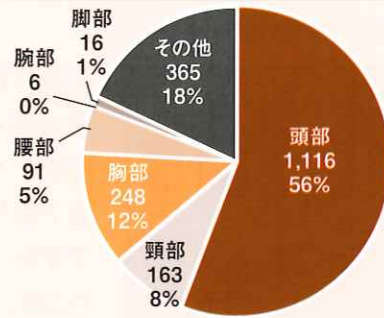


図2) 自転車乗車中のヘルメット着用状況別の致死率(平成30～令和4年合計)



自転車事故で頭に致命傷を負った死者のヘルメット着用状況(平成30～令和4年合計)

