

# 自転車安全利用五則

## ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

車道では、まわりの車の動きに注意しましょう。

## ② 車道は左側を通行

車道の左端に寄って走りましょう。

## ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車は、歩道ではすぐに停止できる速度で走行し、歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止しなければなりません。

## ④ 安全ルールを守る

### ● 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

自転車も「飲んだら乗らない」

### ● 夜間はライトを点灯

自転車の側面にも、反射材を付けましょう。

### ● 信号遵守と一時停止・安全確認

信号を守り、交差点では一時停止をして、左右の安全を確認しましょう。

## ⑤ 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児に自転車を運転させるときや、補助イス等で幼児を自転車に同乗させるときは、ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。



# 歩道を通行できる「人」と「場合」

## 通行できる「人」

- 13歳未満の子ども
- 70歳以上の高齢者
- 車道通行に支障がある身体に障害を持つ方



## 通行できる「場合」

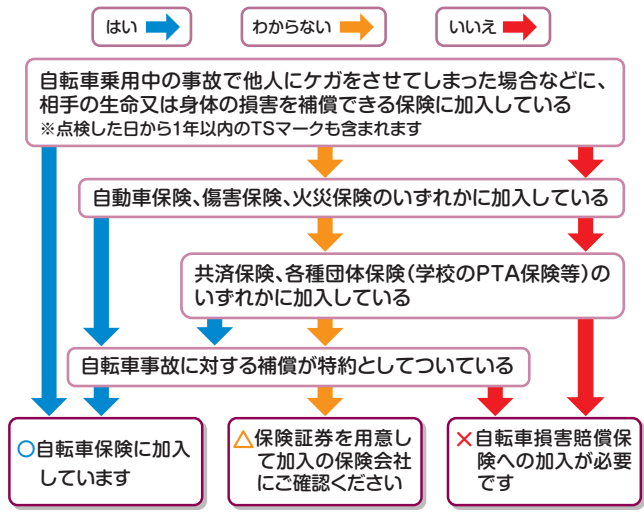
- 歩道に普通自転車歩道通行可の標識や標示がある
- 道路工事や連続した駐車車両などのため、車道の左側を通行できない
- 自動車等の通行量が著しく多く、かつ、道路幅が狭く、自動車等と接触する危険がある

平成30年  
4月1日  
から

# 自転車保険への加入義務化

埼玉県では、自転車事故を起こした際、被害者救済や加害者の経済的負担の軽減を図るため、自転車損害保険等への加入が義務となりました。

## 自転車保険の加入状況をチェック



## ● 自転車損害保険等の種類一覧

目的	種類	
日常生活	個人賠償責任保険	自転車向け保険
		自動車保険の特約
		火災保険の特約
		傷害保険の特約
	共済	
業務中	団体保険	会社等の団体保険 PTAの保険
	TSマーク付帯保険	
	クレジットカードの付帯保険	
業務中	施設所有者賠償責任保険	
	TSマーク付帯保険	

自転車保険について詳しくは

埼玉県 自転車条例改正 🔍 検索



# 自転車を安全に利用するために 命を守るヘルメット



埼玉県警察

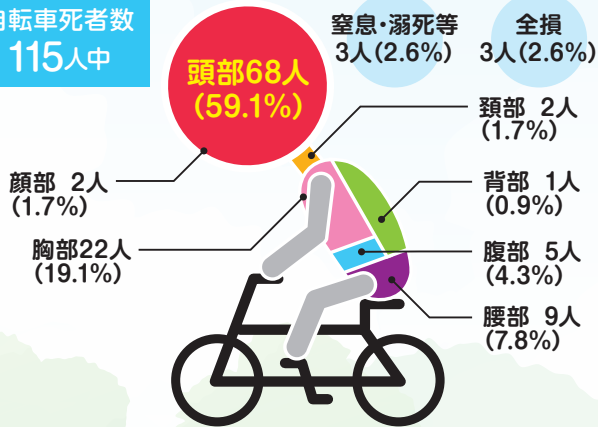


埼玉県警察  
シンボルマスコット  
「ポポ美ちゃん」

## 自転車ヘルメットをかぶりましょう!

### 自転車死者損傷主部位別 (H28~30)

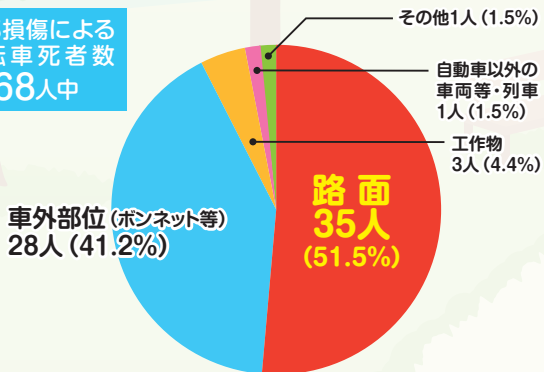
自転車死者数  
115人中



県内で自転車乗用中に交通事故で亡くなった方の、**約60%の方が頭部負傷が致命傷**で亡くなっています。

### 自転車死者頭部損傷加害部位別 (H28~30)

頭部損傷による  
自転車死者数  
68人中



県内で自転車乗用中に交通事故に遭い、頭部負傷が致命傷で亡くなった方68人のうち、**35人、全体の約50%の方が路面に頭を打ち付けて**亡くなっています。

ヘルメットで頭を守ることは、万が一の事故の場合に、重大な結果を防げる可能性があります。  
**自転車に乗る際は、ヘルメットを着用しましょう!**

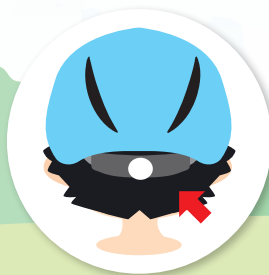
## 正しくヘルメットを着用しましょう!

### 自転車ヘルメットのかぶりかた

サイズは合っていますか?



あごひもは、**きちんとしめていますか?**



ヘルメットは、おでこをしっかり覆い隠せて、ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上まで深くかぶるのが理想です。

自分の頭に合うように、あごひもの長さを調整しましょう。

あごひもとあごの間に指を一本入れたくらいが、ちょうど良い長さです。

また、後頭部にあるダイヤルを回すことで、頭部とヘルメットの隙間をなくしましょう。

せっかくのヘルメットも、正しく着用しなければ効果が発揮されません。頭の大きさに合ったヘルメットを選びましょう。また、あごひもは必ず締めましょう。

### いろいろな自転車ヘルメット

サイクリング用や街乗り用のもの、ファッション性の高いものまで、さまざまなヘルメットがあります。



サイクリング用ヘルメット



通学用ヘルメット



幼児・児童用ヘルメット



ファッション性の高いヘルメット

## 子どもを自転車に同乗させる場合のルール

子どもを自転車に同乗させるときは、正しく乗車させないとバランスを崩しやすく大変危険です! しっかりと次のルールを守りましょう!

### 運転者

運転者は16歳以上  
ヘルメットの着用も忘れずに!



### 二人乗りのルール

自転車に

- 6歳未満の幼児1人を幼児用座席に乗せる
- 4歳未満の幼児をひも等で確実に背負う



おんぶ可



抱っこ禁止

### 三人乗りのルール

幼児二人同乗自転車(幼児を二人同乗させることができる構造や装置がある自転車)に

- 6歳未満の幼児2人を幼児用座席に乗せる
- 6歳未満の幼児1人を幼児用座席に乗せ、かつ、4歳未満の幼児1人をひも等で確実に背負う



三人まで可



四人乗り禁止