



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

千葉県では条例改正により令和4年7月1日から**自転車保険の加入が義務化**されました。

自転車は誰もが事故の加害者となる可能性があり、過去には1億円近い賠償金を請求された事例もあります。

万が一の事故に備えて、必ず**自転車保険に加入**しましょう。



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**と合わせて、**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

道路交通法でヘルメットの着用が努力義務となりました。（令和5年4月1日から）



チーバくん



おしゃれなヘルメット



自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方の約6割が頭部に致命傷を負っており、ヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた場合の約1.6倍高くなっています。（千葉県内R2～R6合計）

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要ですので、**自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう。**

⑤ 飲酒運転はやめよう

自転車は車の仲間ですので、**飲酒運転は絶対禁止**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！



シーボック

知っていますか？
自転車のニュース

令和8年4月1日の改正道路交通法の施行により、**16歳以上の自転車利用者の交通違反を対象にした交通反則通告制度（いわゆる「青切符」制度）が導入され、自転車も反則金の対象となります。（飲酒運転等の悪質な交通違反は除く。）**



千葉県警察ホームページ

ちばサイクルルール

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**車道の左端に寄って**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。周りの様子を気を配り、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て歩き、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必ず見えていたとは限りません。

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。



令和7年8月作成

ヘルメットを かぶる習慣が 大切な命を 守ります!

自転車利用時には
安全のためヘルメットを
かぶりましょう。

千葉県内の自転車乗用中の交通死亡事故で
約6割の方が頭部に致命傷を負って
亡くなっております。



チーバくん

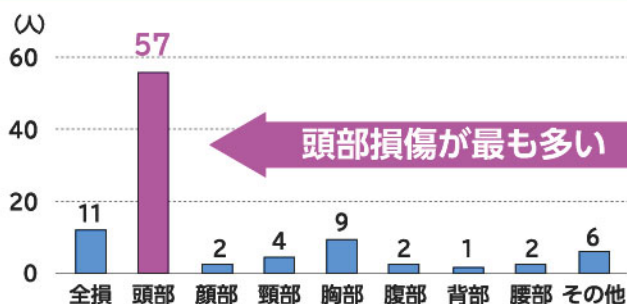


CHIBA

ヘルメットはあなたの命を守ります!



自転車乗用中死者損傷部位（令和2年～令和6年）



千葉県内の自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方の、94人中57人（約6割）が頭部に致命傷を負っています。交通事故の被害を軽減するためにも、ヘルメットの着用を忘れないで!

出典：千葉県警察統計



実際に事故の当事者が被っていたヘルメットを見ると、ヘルメットが激しく損傷しています。ヘルメットが無かったら命を落としていたかもしれません。



正しく着用しましょう

ヘルメット着用のチェックリスト

- ☐ 前から後ろにかけて水平にかぶれているか
- ☐ 左右にあるVの字のストラップが耳たぶの下辺りにきているか。
- ☐ あごひもの長さは適切か（あごひもとあごの間に指が1～2本入る程度のあそびをもたせる。）



安全基準を満たしたヘルメットを着用しましょう。

自転車に乗るときは、SGマークなどの安全性を示すマークのついたものを使いましょう。

- ・ SGマーク
- ・ JCF公認マーク
- ・ JCF推奨マーク
- ・ JISマーク(日本)
- ・ CEマーク(EN1078)
- ・ CPSCマーク(1203)
- ・ GSマーク(ドイツ) 等

ヘルメットのデザインも豊富!

大人用ヘルメットは、ツバのついたタイプなど、おしゃれなヘルメットも増えています。自分の自転車スタイルに合わせて、ヘルメットを選んでみてはいかがでしょうか

帽子タイプ

カジュアルタイプ

スポーツタイプ



ヘルメットの購入費の一部を助成している市町村があります。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

千葉県ホームページ（自転車乗車用ヘルメット購入補助事業）



シーボック

千葉県・千葉県警察・千葉県交通安全対策推進委員会

R7.8月作成