

自転車を安全に利用しましょう

自転車安全利用五則

自転車は道路交通法上の「軽車両」で車の仲間です。車と同じように、運転する人が守らなければならない交通ルールがあります。

1

車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

- 自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。
- 車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。
- 歩道を通行できる場合、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。
- 歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



自転車が例外的に歩道を通行できる場合

- 「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある
- 子ども（13歳未満）、高齢者（70歳以上）、体の不自由な人が運転している
- 通行の安全確保のためやむを得ない
道路工事している、駐車車両が続いている、交通量が多く道幅が狭い など



2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

- 信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。
- 自転車は、対面する車両信号に従うのが原則です。

歩行者用信号機に従わなければならないとき

- 「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機がある場合
- 横断歩道を通行する場合
- 道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。



自転車を安全に利用しましょう

3 夜間はライトを点灯

- 前方の安全確認だけでなく、歩行者や自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。



4 飲酒運転は禁止

- 自転車は車の仲間なので、飲酒運転は禁止です。
お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。



5 ヘルメットを着用

- **ヘルメットの着用は守る必要があることから努力義務として規定されています。**
- 自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。
- 幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。



危険な「ながら運転」はやめましょう！

- 自転車運転中の「ながら運転」は、周囲が見えにくい、音が聞こえにくい、注意がおろそかになるなどの危険があります。交通事故の原因となるので、絶対にやめましょう。



傘さし運転



スマホ等使用運転



イヤホン等使用運転

自転車を安全に利用しましょう

自転車保険等で事故のリスクに備えよう

- ◆ 自転車による加害事故で高額な賠償金の請求が相次いでいる社会状況などを背景に、福島県では「福島県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を制定し、令和4年4月1日から「自転車損害賠償責任保険（自転車保険）」等への加入が**義務**付けられています。自転車を利用する際は、必ず自転車保険等に加入しましょう。

※「福島県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」について、
詳しくは福島県HPをご覧ください ▶



保険の種類と適用範囲

保険の種類	事故の相手		自分
	生命・からだ 	財産・モノ 	生命・からだ 
個人賠償責任保険	○	○	×
傷害保険	×	×	○

個人賠償責任保険

- 他人にケガをさせたり、他人のモノを壊したりして損害賠償責任が生じた場合に支払われる保険です。
- 自動車保険・火災保険・傷害保険等の特約として、また、クレジットカードの付帯保険として契約することもできます。
- コンビニやインターネットで手軽に加入できる自転車保険等もあります。
- 共済や団体保険（会社、PTAの保険等）の中で個人賠償責任保険を契約している場合があります。
- 自分や家族が加入している保険の内容を確認しておきましょう。

傷害保険

- 自分がケガをして治療費等が必要になった場合に支払われる保険です。

「TSMARK付帯保険」は身近な自転車保険です！

- 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「TSMARK」に付いている保険です。
- 1年間有効の賠償責任保険、傷害保険等が付帯します。緑色・赤色・青色の3種類があり、それぞれ補償内容が異なります。



第1種
(青マーク)



第2種
(赤マーク)



第3種
(緑マーク)