

～ ヘルメットを着用しましょう ～

千葉県内では、令和4年中に15名の方が自転車乗車中の交通事故で尊い命を落とされていますが、そのうち、

約7割の方は、**頭部に致命傷**

を負っています。



大人、子供にかかわらず、買い物や通勤・通学などの日常生活の場面においても、自転車に乗るときは、ヘルメットを着用し、頭部を保護しましょう。



改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から、自転車乗車時のヘルメット着用が、努力義務になっています。

道路交通法（抜粋）

（自転車の運転者等の遵守事項）

第六十三条の十一

- 1 自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。
- 2 自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- 3 児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するとき、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

自転車とヘルメットはセットです。まだ、ヘルメットをお持ちでない方は、自分の命を守る行動として、是非、購入・着用をお願いします。



〈連絡先〉 茂原市役所 市民部 生活課
TEL 0475-20-1505

あなたとみんなの命を守る

ちば



サイクルルール

since 2017

自転車に乗る前のルール

自転車に乗るときのルール

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1億円近い賠償を請求された事例もあります。万一の事故に備えて、必ず**自転車保険に加入**しましょう。



2 点検整備をしよう

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**にしましょう。



3 反射器材(リフレクター)を付けよう

夜間の事故を防ぐため、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されやすくしましょう。



4 ヘルメットをかぶろう

ヘルメットは、転んだときや事故にあったときに、衝撃から頭を守ってくれます。**年齢に関わらず**、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。



5 飲酒運転はやめよう

自転車は車の仲間ですので、**飲酒運転は禁止**です。お酒を飲んだら絶対に運転しないようにしましょう。



1 車道の左側を走ろう

自転車は車の仲間ですので**車道走行が原則**です。道路の左側に寄って通行しましょう。



【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。例外的に歩道を通行するときは、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**ながら運転は危険**ですのでやめましょう。



4 交差点では安全確認しよう

自転車事故は、半分以上が交差点で発生しています。交差点では、信号や標識に従うのはもちろんのこと、**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。

5 夕方からライトをつけよう

自転車のライトは、車などに自転車の存在を知らせるためのものでもあります。特に**夕暮れ時は、暗くなる前にライトを点灯**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。

お問い合わせ／千葉県くらし安全推進課 電話 043-223-2263 詳しくは千葉県 HP をご覧ください。 [ちばサイクルルール](#) [検索](#)



千葉県・千葉県警察・千葉県交通安全対策推進委員会