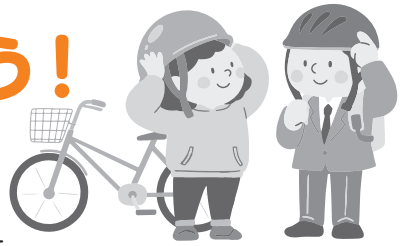
自転車の安全ルールを学ぼう！



問い合わせ　市民協働グループ（☎㊺２１３９）

皆さんは自転車の交通ルールを守っていますか。
自転車を安全に利用していなければ大きな事故を引き起こす可能性があります。
自転車は道路交通法で『軽車両』に区分され、車の仲間となりますので、道路を通行するときは『車』として捉え交通ルールを守り、交通安全を心がけることが大切です。
昨年４月から自転車乗車時のヘルメットの着用が努力義務化となりましたが、今号では、ヘルメットの着用のほか、自転車保険の加入、自転車の安全ルールなどを確認し、死亡事故はもちろん、一件の事故も起こらないよう大人も子どもも自転車を安全に利用しましょう。

ヘルメットの着用率はどのくらい？

警察庁が各都道府県で実施した自転車乗車用ヘルメット着用率調査では、全国の着用率の平均は13.5㌫で、北海道は全国平均を下回る6.4㌫となっています。
着用率が高いのは、愛媛県が突出して高く59.9㌫で、２位は大分県の46.3㌫、３位が群馬県の43.8㌫ですが、この３県に共通していることは条例でヘルメット着用を推進している点です。特に愛媛県では、自転車通学の高校生が犠牲となる事故が相次いだことを受けて、県の教育委員会が主導して通学時の着用を義務化するなどで中学生と高校生の着用率はほぼ100㌫に達したとのことです。
一方では、この３県ともに、大人の着用率が18歳以下と比べて極端に低いことから、大人への普及が課題となっているようです。

自転車事故とヘルメットの効果

令和５年４月より、自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となりましたが、皆さんはヘルメットを着用していますか。街中でも自転車乗用中にヘルメットを着用している人を見かける機会がありますが、着用している人はまだ少数です。自転車事故のデータを基にヘルメットの重要性について学びましょう。
警察庁の『自転車乗用中死者の人身損傷主部位別（致命傷の部位）（平成30年～令和４年合計）』によると、自転車乗用中の死亡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います。（図１参照）
また、『自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率（平成30年～令和４年合計）』によると、自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べ、約2.1倍となっており（図２参照）、ヘルメットの着用により、事故の被害を軽減する効果があります。
大人は自身のヘルメット着用だけでなく、保護者として、子どもの安全のためにも、乗るとき・乗せるときには、ヘルメット着用を習慣化しましょう。

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年～令和４年合計）

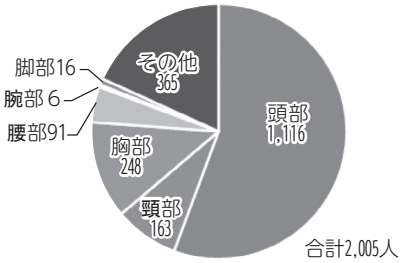
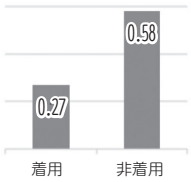


図２　自転車乗車中のヘルメット着用状況別の致死率（平成30年～令和４年合計）



ヘルメット利用のポイント

正しくヘルメットを着用しなければ、いざというときに頭部を保護することができません。サイズや品質、かぶり方など、３つのポイントに気をつけて効果的に着用し、万が一の事故に備えましょう。

①自分に合ったサイズ選び

サイズが合っていない場合、転倒時にヘルメットが脱げる恐れがあり、せっかく着用していても頭を守ることができない可能性があります。ヘルメットの種類も増えてきているため、自分に合ったサイズ、用途、デザインを選びましょう。

②正しいかぶり方

水平にかぶり、顎ひもを必ずしましょう。

③安全規格をクリアしたもの

ヘルメットを効果的に利用するため、ＳＧマークなどの安全規格をクリアしたものを選びましょう。安全性を示すマークが付いていないヘルメットは安全能力が劣り、事故の際に頭部へのダメージが大きくなる可能性があります。

◀SGマーク

自転車保険などに加入しましょう

自転車による交通事故を起こすと、数千万円にも及ぶ高額な賠償責任の支払いが生じる場合があります。事故の相手が補償対象となる『個人賠償責任保険』や自身のけがなどに備えた『傷害保険』、点検･整備された自転車の車体に貼付される『ＴＳマーク付帯保険（賠償責任保険と傷害保険などが付いている保険）』もありますので、万が一の事故に備え必ず保険に加入しましょう。サイクルショップや保険代理店などで保険に加入することができます。

自転車安全利用五則を守ろう！

皆さんは『自転車安全利用五則』をご存じですか。自転車利用者が守るべき安全ルールが５つあり、ヘルメットの着用もその一つです。５つの安全ルールを知って、自転車の交通安全について確認しましょう。

１．車道が原則、左側を通行　歩道は例外、歩行者を優先

・軽車両と位置付けられている自転車は、道路の左端に沿って通行しなければなりません。
・例外的に歩道を走行する際は、歩道では歩行者が優先ですので、十分に気をつけて走行しましょう。

２．交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

・信号は必ず守り、渡るときは安全を確認しましょう。
・一時停止標識のある交差点では、必ず止まって、左右の安全を確認しましょう。

３．夜間はライトを点灯

・夜間は必ずライトを点灯し、前方の安全確認やドライバー、歩行者に対し自分の存在を知らせましょう。
・反射材を活用するとより効果的です。

４．飲酒運転は禁止

・自動車と同様、自転車も飲酒運転は禁止です。
　判断力や反応が鈍り、危険な事故につながる恐れがあるため、絶対にやめましょう。
・飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒運転をする恐れがある人に酒類を提供することも罪に問われます。

５．ヘルメットを着用

・自転車利用時はヘルメットを着用しましょう。

その他の危険行為

自転車乗用中のながらスマホ、傘差し運転のように片手運転は道路交通法に違反しますので絶対にやめましょう。また、イヤホンをしながらの運転も周囲の音が聞こえにくく、危険なのでやめましょう。

『自転車安全利用五則』は難しいものではなく、基本的な自転車の交通ルールです。
このほかにも自転車に限らず、歩行者や車の運転者も一人ひとりが周囲をよく見て、季節や時間帯、道路状況などによっても変化する事故の危険に十分注意する必要があります。交通安全ルールの遵守や自転車保険の加入など、自転車利用における交通安全を意識して、今後も安全に自転車を利用しましょう。

【出典】
「自転車は車のなかま～自転車はルールを守って安全運転～」警察庁ウェブサイト（npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）
※図１、２のグラフは上記サイトの数値を元に加工して作成。
「自転車乗車用ヘルメット着用率調査結果（都道府県別）」警察庁ウェブサイト(npa.go.jp/news/release/2023/kouhousiryou.pdf)

『子ども環境家計簿』の結果をお知らせします

13 気候変動に具体的な対策を

地球環境にやさしく家計にもやさしい

ECO

▼令和５年度結果

実施期間	取り組み児童数	二酸化炭素削減量	
		全　体	一人あたり
平成20年度～令和４年度	33,636人	357,675㌔㌘	10.6㌔㌘
令和５年度	1,473人	10,532㌔㌘	7.2㌔㌘

問い合わせ　環境対策グループ（☎㉟２９５８）

二酸化炭素の排出を削減するため、市内の全小学校では、『子ども環境家計簿』の取り組みを、夏・冬休みの期間に実施しています。児童の皆さんが長期休業中に『節電や節水、ごみの減量』などの脱炭素に取り組んだ成果をお知らせします。

二酸化炭素のガスは、１㌘で500㍉㍑のペットボトルがいっぱいになるほどの量になるため、一人当たり7.2㌔㌘の削減により、500㍉㍑のペットボトル約7,200本分の二酸化炭素を削減したことになり、全体では約1,053万本になります。引き続き、この取り組みを行っていきますので、児童や家族の皆さんのご協力をお願いします。