

# 自転車利用時のマナーをおさらいしよう

令和5年4月から、全ての自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務となりました。  
秋の全国交通安全運動期間の前に自転車利用時のマナーをおさらいしましょう。

## 自転車安全利用五則をご存じですか？

「車の仲間」である自転車に乗るときの基本ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

### 自転車安全利用五則 [令和4年11月1日中央交通安全対策会議交通対策本部決定]

#### 01 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

- ◎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→左側に寄り通行しましょう。
- ◎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しょう。
- ◎歩行者の通行を妨げるときは一時停止をしましょう。

「普通自転車歩道通行可」の  
標識・標示がある場合、  
普通自転車は歩道を通行できます



#### 02 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。
- ◎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。

#### 03 夜間はライトを点灯

- ◎夜間は必ずライトを点灯しましょう。

#### 04 飲酒運転は禁止

- ◎自転車も飲酒運転は禁止です。

#### 05 ヘルメットを着用

- ◎自転車を利用する方は、自転車事故による被害を軽減するため、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方は、幼児・児童を自転車に乗せるときは、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。

ここがポイント！

### ヘルメットはあなたの命を守ります！

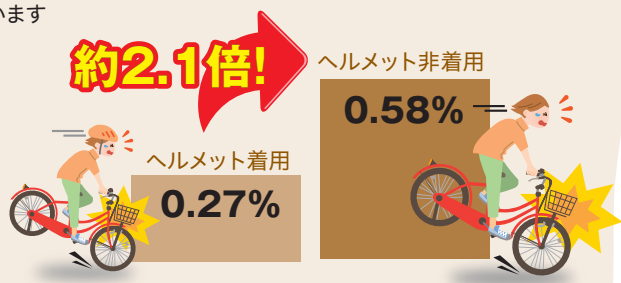
ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった方の約6割は頭部を損傷しています  
(平成30年～令和4年合計)。自転車事故による被害を軽減するために、  
頭部を守ることが大変重要です。

#### 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、交通事故の原因になります。  
絶対にやめましょう。

例えば …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)(警察庁資料より)



※致死率とは死傷者のうち死者の占める割合をいう。

## 交通ルールを遵守しましょう！

自転車事故を防ぐために、危険な運転はやめましょう。

信号無視ダメ！

一時不停止ダメ！

逆走禁止！

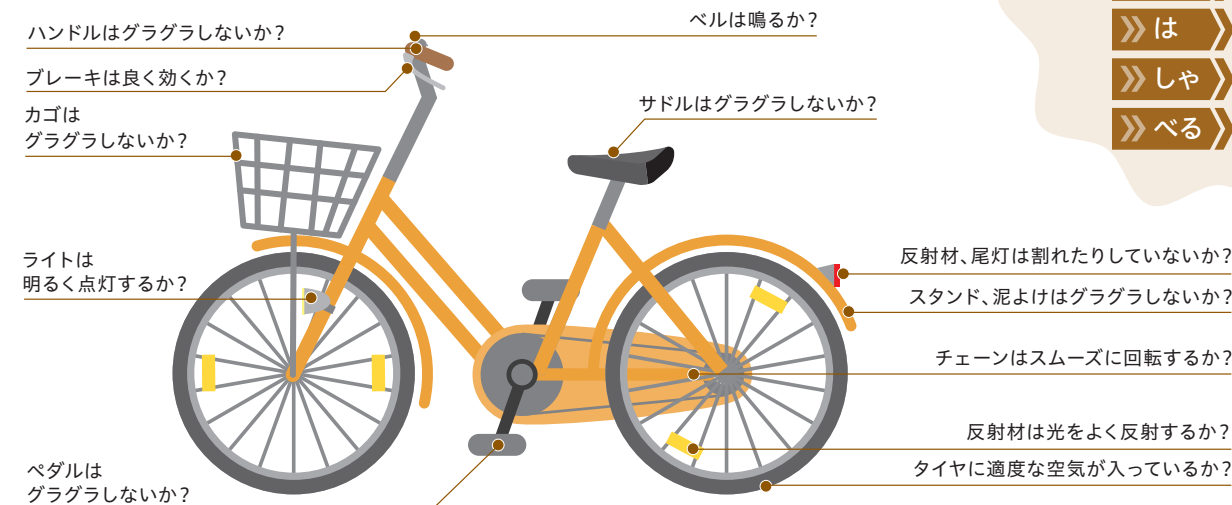
並走禁止！

### ！ やめよう！ いらち運転

いらち運転とは？「ゆとり運転」とは逆の自分本位で心にゆとりのない運転です  
気持ちと時間に余裕を持った運転をしましょう！歩道では「歩行者優先」を忘れずに優しい運転をしましょう！

## 普段から点検・整備を忘れずに

自転車に乗る前に、故障や不具合がないかを  
以下のポイントを参考に点検しましょう。  
また、定期的に自転車安全整備店で点検・整備をしてもらいましょう。



点検・整備の  
ポイントは

「ぶたはしゃべる」

- ぶ プレーキ
- た タイヤ
- は 反射材
- しゃ 車体
- べる ベル

気を  
つけよう！

### 鍵をかけていますか？大切な自転車

大阪府内での自転車盗難被害の件数は、20,715件(令和4年)。  
約半数が鍵をかけていない状態での被害です。  
駐輪する際は、短時間でも必ず鍵をかけましょう。  
盗難予防&被害の早期回復に…自転車防犯登録(法律上の義務)を忘れずに！



問合せ▶大阪府自転車商防犯協力会 ☎6629-0750



## 秋の全国交通安全運動

期間：9月21日(木)～30日(土)

### ■スローガン

### 運転は ゆとりとマナーの 二刀流

#### ■全国重点

- ◎こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
  - ◎夕暮れ時と夜間の交通事故防止および  
飲酒運転等の根絶
  - ◎自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 全国交通安全運動の重点取組になっている自転車の交通  
ルールを厳守し、自転車乗車時はヘルメットを着用しま  
しょう！

令和5年1～6月の  
城東警察署管内で発生した人身交通事故件数

**199件** ※うち約5割が自転車乗用中

## 地域活動協議会での取組み紹介

### 成育子ども見守りレモン隊 田島さんに 話をお聞きしました！

レモン隊は平日の登下校の時間帯に見守り活動をしています。  
隊長の田島さんは、個人として10年以上前から見守り活動を  
始め、地域として取組みを継続していくために7年程前にレモ  
ン隊を発足させ、子どもたちの安心・安全のために活動してい  
ます。隊員は60～70人で、レモン色  
が目立つユニフォームを着用するこ  
とで、隊員同士の一体感が生まれ、  
子どもたちからも親しまれています。  
交通安全運動期間はもちろんです  
が、日頃から、地域の大人として子  
どもに少しでも安心感を与えられるよ  
う見守り活動を続けていきたいとの  
ことでした。



レモン隊隊長 田島さん

### 特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)



乗ることができるのは**16歳以上・免許不要**だからこそ  
自転車乗車時と同様に、適用される交通ルールをしっかり理解し、遵守しましょう！  
※ナンバープレートを取得してください。



交通ルール等詳しくはこちら ▶

問合せ▶城東警察署交通課交通総務係 ☎6934-1234(内線413) **交通安全情報発信中！**

