



# 自転車

## 利用ハンドブック

交通ルールやマナーを守ることが  
あなたの“いのち”を守ります



相模原市マスコットキャラクター

さがみん

【お問い合わせ】

相模原市（交通・地域安全課） TEL 042-769-8229

# 自転車に乗る時は次のことを 必ず守りましょう！

## 自転車は、原則として車道の左側を通行しましょう

- ▶ 自転車は車の仲間です
- ▶ 路側帯を通行する場合も左側



## 車道が原則ですが、次の場合は歩道を通行できます

- ▶ 右の標識や標示があるとき
- ▶ 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- ▶ 自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき（道路工事中など）



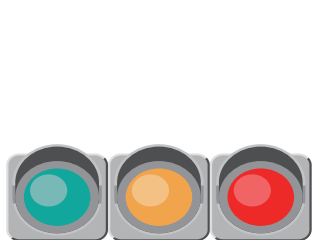
### 歩道を通行する場合の注意事項！

- 歩行者が優先です
- 指定された部分がない場合は、歩道の中央から車道寄りを走りましょう
- 徐行（すぐに止まれる速度で通行すること）しましょう
- 歩行者の通行を妨げる場合には、一時停止しなければなりません
- 歩道から車道へ急に飛び出すことは大変危険です



車道寄りを走りましょう！

## 交差点では信号や標識を守り、安全確認をしましょう



原則、対面する車両用信号機に従って通行しましょう。



「歩行者・自転車専用」の表示がある歩道については、歩行者用信号機に従って通行しましょう。



※横断中の歩行者がいないなど歩行者の通行を妨げるおそれがない場合を除き、自転車に乗ったまま通行してはいけません。

横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号機に従って通行しましょう。



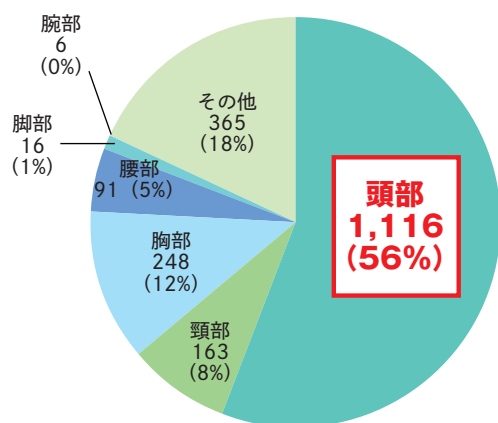
信号機のない交差点で一時停止の標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。

## 自転車に乗る時は自転車用ヘルメットを着用しましょう

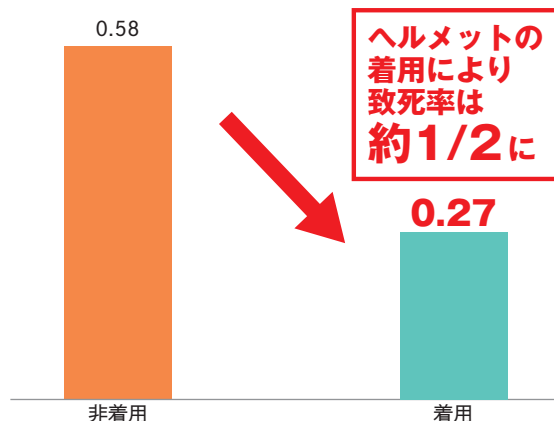
令和5年4月1日から全ての自転車利用者についてヘルメットの着用が努力義務化されました。

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います。また、ヘルメットの着用により死亡や重傷事故を防ぐことができます。あなたの大切な“いのち”を守るためにヘルメットを着用しましょう。

自転車乗用中死者の致命傷となった部位

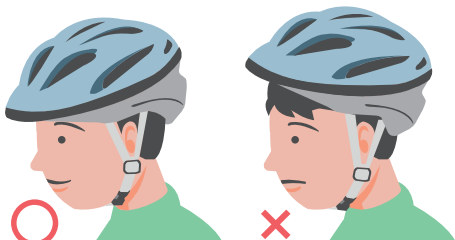


自転車乗用中のヘルメット着用状況の致死率



※出典 警察庁（平成30年～令和4年合計）

### ヘルメットは正しくかぶりましょう！



#### 1 正しい角度で装着しましょう。

ヘルメット本来の機能を発揮するためには正しい角度で装着することが大切です。ヘルメットの先端が眉毛付近にくるように角度を合わせかぶりましょう。



#### 2 あごひものバックルをしっかりと締めましょう。

万が一の事故の際にヘルメットが外れてしまわないよう、あごひものバックルは、しっかりと締めましょう。



#### 3 顎下に適度なあそびを残しましょう。

あごとあごひもの間に、人差し指一本が入るほどのあそびを残します。指が入らない場合や緩すぎる場合は、適度にあごひもの長さを調整しましょう。

### これらのマークがついている自転車用ヘルメットを着用しましょう



SGマーク



JCFマーク



CEマーク



GSマーク



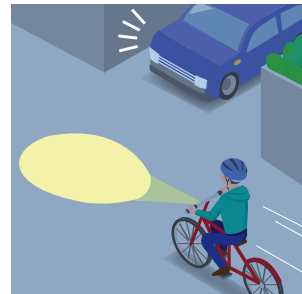
CPSCマーク

## 夜間はライトを点灯しましょう

ライトを点けずに自転車を運転することは、他の車両や歩行者から見えにくく、大変危険です。ライトを点灯することにより、前方が明るくなるだけでなく、周りに自分の存在を気づかせることになりますので、必ずライトを点灯しましょう。また、乗車前にライトが点灯するか点検しましょう。

## 飲酒運転は禁止です

車やバイクと同様に自転車も飲酒をしての運転は禁止されています。お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。



## その他の自転車の禁止行為



傘さし運転



ながらスマホ運転



イヤホン使用運転  
(大音量等により運転に必要な音が聞こえない場合)



並走走行



2人乗り

## 2人乗りは禁止ですが次の場合は、認められています。



▶ 幼児用座席に未就学児1人を乗車させ、幼児1人をひも等で確実に背負って16歳以上の者が運転する場合

▶ 幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に未就学児2人を乗車させ16歳以上の者が運転する場合

## 禁止です！



▶ 幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に未就学児2人を乗車させ、幼児1人をひも等で確実に背負って運転することは、16歳以上の者でもできません！

▶ 抱っこひも等を使用して前抱っこして自転車に乗ることは認められません

## 自転車損害賠償責任保険等に参加しましょう

自転車事故でも高額な損害賠償を求められる事例が発生しています。

自転車向け保険以外にも次のような保険があります。万が一に備えて保険に参加しましょう。

◆自動車保険の特約 ◆火災保険の特約 ◆傷害保険の特約 ◆共済 ◆TSマーク付帯保険