

安全に

自転車に
乗るために



ヘルメット着用



自転車保険へ加入



自転車に乗るときは

ヘルメットを着用しよう

図1 自転車乗用中死者の人身損傷主部位
(致命傷の部位)

(全国統計平成29年～令和3年)

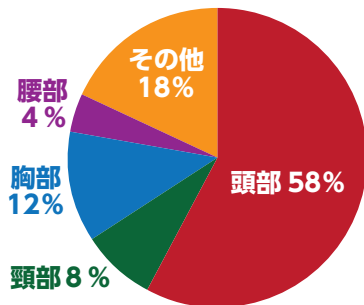
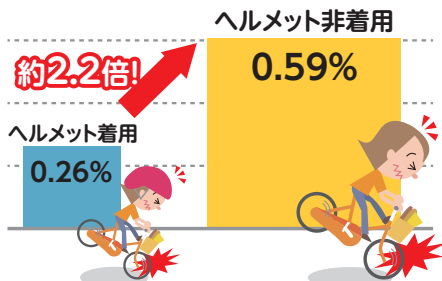


図2 自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率※
(平成29年～令和3年合計)

(警察庁資料より)



自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています(図1)。

また、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て約2.2倍高くなっています(図2)。

すべての自転車運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければなりません。(令和5年4月1日施行改正道路交通法)

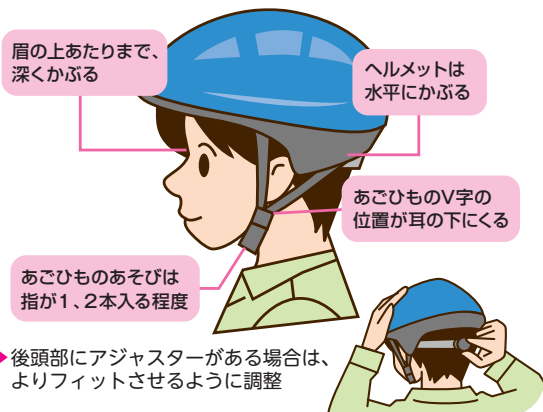
交通事故にあわないために、まずは交通规则を守って安全運転をしましょう！



自分にあったサイズのヘルメットを選ぼう

- 自分の「頭囲」にあったサイズのものを選びます。購入する際は、実際に試着してみましょう。子どもの場合は、成長に応じてこまめに買い替えましょう。
- 一度でも強い衝撃を受けたヘルメットは、衝撃吸収効果が失われてしまいます。外見に傷がなくても、すぐに買い替えましょう。
- デザインや色など、さまざまなタイプのヘルメットが市販されています。好みに応じて選びましょう。

ヘルメットの正しいかぶり方



万が一の事故に備えて

自転車保険へ加入しよう

自転車利用者が歩行者等にケガを負わせる交通事故が後を絶ちません。もし、自転車事故の加害者になってしまったらこんな高額賠償事例も！

出展：
一般社団法人
日本損害保険協会

9,521万円

平成25年 神戸地裁

坂道を下ってきた小学5年の少年の自転車が歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折などの傷を負い、意識が戻らず、寝たきりの状態となった。

9,266万円

平成20年 東京地裁

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員（24歳）と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。

4,746万円

平成26年 東京地裁

男性が昼間、赤信号を無視して交差点を直進し、青信号で横断歩道を歩行中の女性（75歳）に衝突。女性は脳挫傷等で5日後に死亡した。

※判決額とは、上記裁判判決文で加害者が支払いを命じられた金額（概算額）。裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性がある。（日本損害保険協会資料より）

自転車損害賠償責任保険等の加入状況を確認しましょう！

家族のうち1人が加入していれば、家族全員が補償の対象となる場合もありますので、家族でご確認ください。

● 自転車損害賠償責任保険等に加入していますか？

はい

わからない

いいえ

● 利用する自転車に「TSマーク」が貼られていますか？
（点検日から1年以内のものに限ります。）



はい

いいえ

● 自動車保険、火災保険、傷害保険のいずれかに加入していますか？

はい

わからない

いいえ

● 共済、各種団体保険（職場で加入する保険や学校のPTA保険等）のいずれかに加入していますか？

はい

わからない

いいえ

● クレジットカードをお持ちですか？

はい

いいえ

● 自転車損害賠償責任保険等に相当する補償が、基本補償または特約*としてついていますか？

※「特約」の名称は、個人賠償責任補償特約、日常生活賠償特約など、保険会社により異なります。

はい

わからない

いいえ

すでに自転車損害賠償責任保険等に加入しています。

※補償内容が十分であるか確認しましょう。

ご加入の保険会社等にご確認ください。

※相当する補償がない場合は、自転車損害賠償責任保険等へ加入が必要です。

自転車損害賠償責任保険等への加入を検討しましょう。

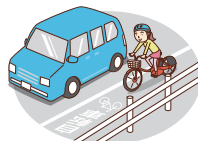
ルールを守って安全運転

新 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により、「自転車安全利用五則」の内容が変わりました。

1

車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先



普通自転車は「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合や、子ども（13歳未満）や高齢者（70歳以上）が運転している場合などには、例外的に歩道を通行することができます。

2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、対面する車両用信号機に従うのが原則です。「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機がある場合や横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号機に従います。

3

夜間はライトを点灯

無灯火は、他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夕暮れ時・夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車で運転します。



4

飲酒運転は禁止

自動車の場合と同じく酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。また、飲酒運転を行うおそれのある者に自転車や酒類を提供してはいけません。

5

ヘルメットを着用

道路交通法の改正により、全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課せられました。（令和5年4月1日に施行）



自転車の点検整備

自転車を安全に利用するためには、日頃からの点検整備が不可欠です。自転車は、日常的に点検整備しましょう。また、年に1回程度は、自転車店で点検整備してもらいましょう。

TSマーク制度

自転車安全整備士が普通自転車を点検・整備した時に貼付されるマークで、マークの貼付された自転車には、傷害保険及び賠償責任保険が付加されます。（補償期間1年、点検整備費が必要）



	傷害補償	賠償責任補償
補償内容	●死亡 ●重度後遺障害（1～4級） 一律 100万円	●死亡 ●重度後遺障害（1～7級） 限度額 1億円
	●入院加算15日以上の傷害 一律 10万円	