

## IV 命と未来を守る 安全安心な自転車ライフ

自転車は道路交通法上「軽車両」として車の一部に位置づけられており、道路を走行するときは、「車両」として、子どもも大人も安全運転に気を配らなくてはなりません。万一事故が発生した場合は、自ら負傷する危険があることはもちろん、相手方に取り返しのつかない怪我を負わせる可能性もあるのです。

ここでは、自転車に乗る上で最も大切な『走行の安全・安心』について考えてみましょう。

### 1 交通ルールやマナーを守ろう

皆さんは普段、自転車は「車両」であるという意識をもって運転できているでしょうか？

歩いているときと同じような意識のまま、自分本位の走行や無謀な運転をしてしまっていないですか？

もし自転車事故で被害者になってしまったら、あなた自身の心や体に大きな傷を負うこととなり、あなたの家族を深く悲しませることになるでしょう。

もしあなたが加害者となり、事故の相手方に深刻な被害や損害を生じさせてしまった時は、あなたや家族に多大な賠償責任が発生するだけでなく、一生その責めを負って生きていかなければならない可能性もあります。

みんなが交通ルールやマナーを遵守していれば、事故のリスクや万一発生した場合の被害を最小限に抑えることができます。

自動車も自転車も歩行者も、誰もが安全に道路を通行できるよう、交通ルール・マナーを徹底しましょう。

#### 1- (1) 確認しよう 自転車の交通ルール

皆さんは自転車の正しい交通ルールをきちんと知っていますか？

歩道の無秩序な走行や、一時停止を守らない運転など、交通ルールを無視した走行によって、自転車が主な原因となる交通事故が発生しています。

事故には至らないまでも、ヒヤリとした経験を持つ方は多いのではないのでしょうか。

自転車を利用するときは「自転車安全利用五則」を必ず守るようにしましょう。

また、歩行者や自動車ドライバーも自転車の交通ルールを知り、お互いの安全に気を配りながら通行するように心がけましょう。

#### 【県の取組】

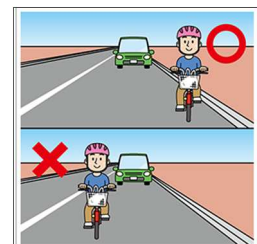
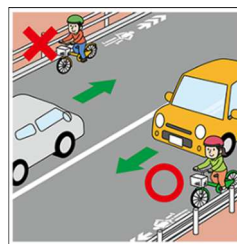
- ・交通安全運動等において、交通ルールや自転車安全利用五則の遵守を呼びかけます。
- ・地域や関係機関、ボランティア等と連携し、街頭における指導啓発活動を行います。
- ・無灯火や信号無視、一時不停止等の危険な違反行為について指導取締りを行うとともに、危険な違反行為を繰り返す運転者に対して自転車運転者講習制度により、交通ルールの徹底を図ります。

#### 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 交通対策本部決定より）

##### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車両と位置付けられます。  
したがって、歩道と車道の区別のあるところは「車道通行」が原則です。

自転車は車道の左側を通行しなければいけません。  
自転車道を通行する場合も左側を走行しましょう。

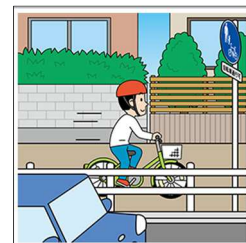


#### 違反による罰則

3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

普通自転車も例外的に歩道を通ることができる場合があります。しかし、歩道上は歩行者優先です。歩道を通るときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で通り、歩行者の通行の妨げとなる場合は一時停止をしなければなりません。

違反による罰則  
2万円以下の罰金又は科料

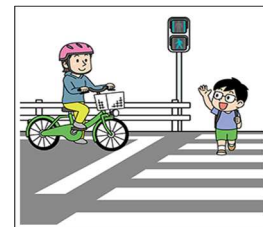


## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、対面する車両用信号に従うのが原則です。

歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示のある場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。

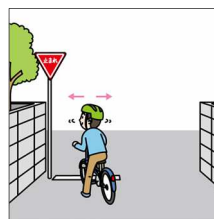
一時停止標識のある場所、踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。



違反による罰則  
3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

## 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。夜間は必ずライトを点灯しましょう。



違反による罰則  
5万円以下の罰金



## 4 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで運転することは、非常に危険です。自動車の場合と同じく禁止されています。

違反による罰則  
5年以下の懲役又は100万円以下の罰金  
(酒に酔った状態で運転した場合)



## 5 ヘルメットを着用

自転車乗車中の事故による被害を軽減させるため、自転車に乗車する際は、ヘルメットを着用しましょう。

※鳥取県支え愛交通安全条例では、自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用するよう努めることとされています。



## 【自転車コラム】気をつけよう！雨の日の自転車

みなさんは雨の日に自転車に乗るとき、どうしていますか？

「少しの距離だから」「ゆっくり走れば大丈夫」と、つつい傘をさしながら運転をしていないでしょうか？

傘さし運転は、道路交通法及び鳥取県道路交通法施行細則により禁止されている危険な行為です。

運転者本人とみんなの安全のために、雨の日は傘ではなく、レインウェアでしっかりと雨対策をしましょう。

また、雨の中はどうしても視界が悪くなりがちであり、濡れた路面でスリップする可能性もありますので、天候の悪い日は公共交通機関の利用に切り替えるのも一つの方法ですね。

なお、携帯電話やスマートフォン等を使いながらの運転や、ヘッドホン等で音楽を聴くなど、安全運転に必要な音・声が聞こえないような状態で運転することも、同様に禁止されています。

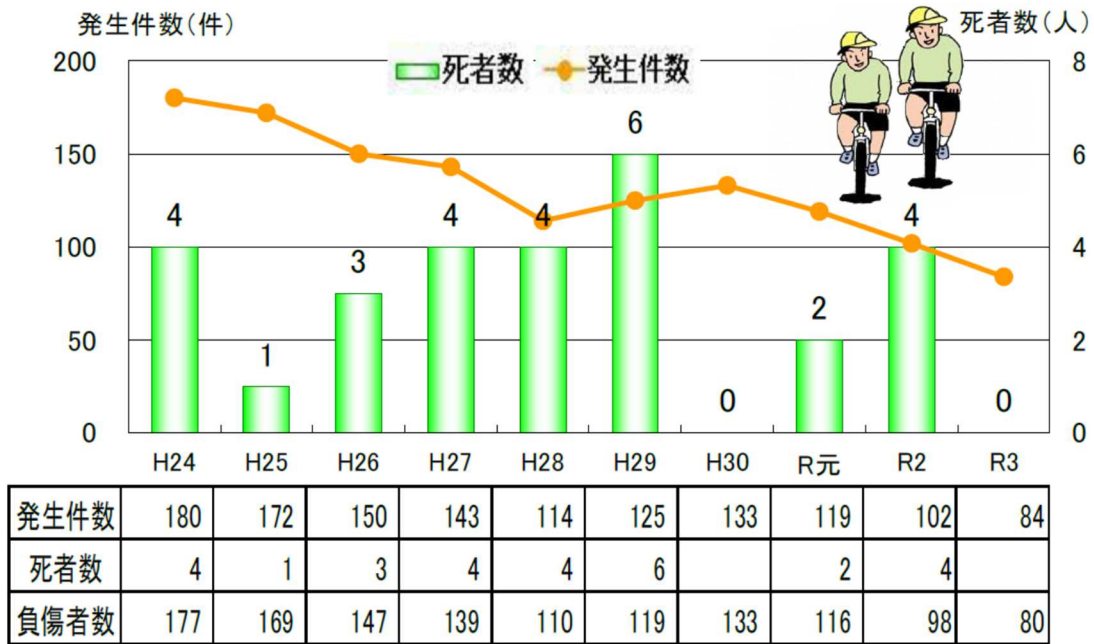
自転車は「車両」であるとの意識を忘れず、常に安全利用を心がけることが大切です。



†鳥取県における自転車の交通事故件数の推移(出典:鳥取県警察本部「令和3年版交通年鑑」)

(1)自転車の交通事故発生件数・死者数の推移

令和3年の事故件数は84件でした。発生件数は前年から減少し、死亡事故の発生はありませんでした。

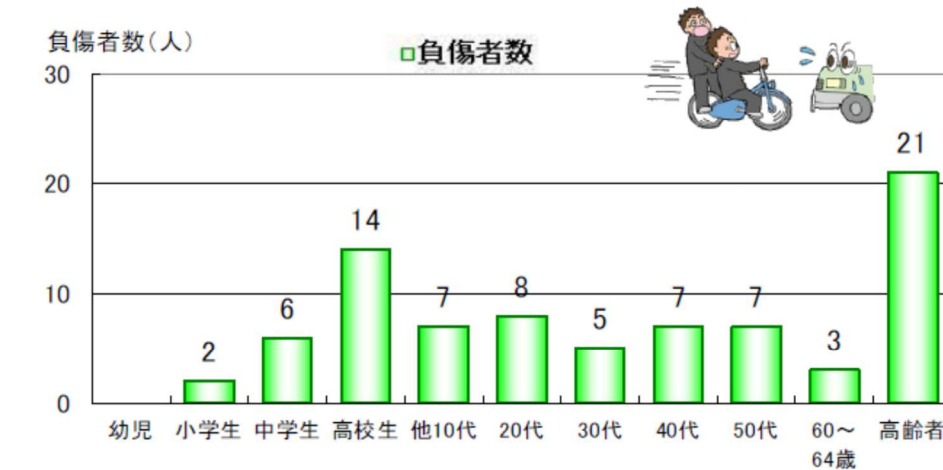


※ 発生件数は自転車当事者となった交通事故の件数

※ 死者数、負傷者数は自転車乗用中の人数

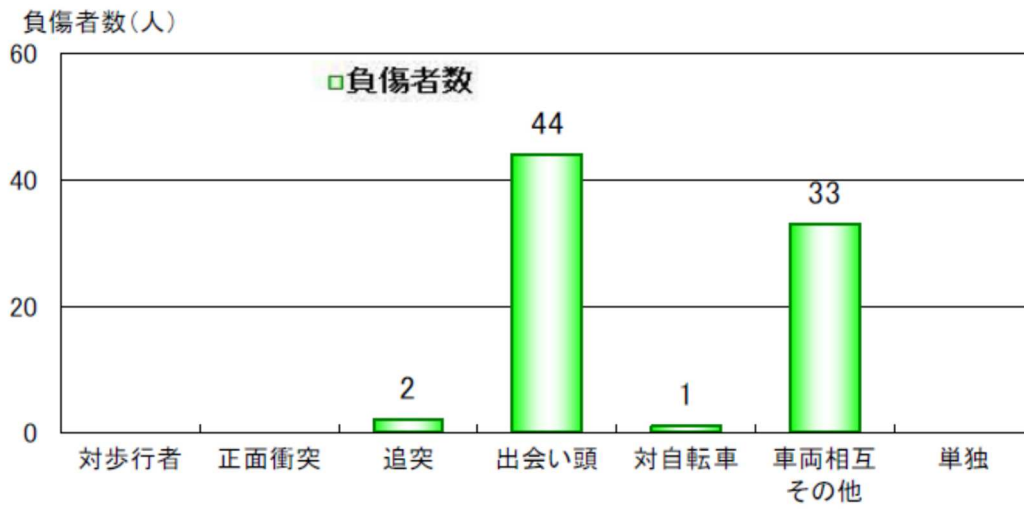
(2)令和3年に発生した事故における年齢層別の死傷者数

負傷者は高齢者が最も多く、割合では高校生が突出して多くなっています。



	幼児	小学生	中学生	高校生	他10代	20代	30代	40代	50代	60~64歳	高齢者	合計
死者数												
負傷者数		2	6	14	7	8	5	7	7	3	21	80
合計		2	6	14	7	8	5	7	7	3	21	80

(3)令和3年に発生した事故における類型別発生件数・死傷者数  
 自転車事故の5割近くは、出会い頭に発生しています。



	対歩行者	対車両事故					単独	合計	うち 同乗中
		正面衝突	追突	出会い頭	対自転車	その他			
発生件数	4		2	44	1	33		84	
死者数									
負傷者数			2	44	1	33		80	

## 1 - (2) みんなで高める安全意識

誰もが安全に道路を通行するためには、私たち一人一人が交通ルールを理解し、常にルールに則った行動をとらなければいけません。

交通事故の当事者となる危険性が高い子どもや高齢者には、特に交通安全への意識を高めてもらうことが必要です。

### 【子ども】

交通ルールの知識や経験の少ない子どもたちには、発達段階に応じて、自分の安全を確保することや、交通ルールを守る必要性・重要性を伝えていきましょう。

特に、乗車中のスマートフォン使用、友達と話しながらの並進、無理な追い越しや飛び出し等、マナーが問題視されがちなか・高校生には、ルールやマナーを守る大切さに加えて事故が発生した場合のリスクや影響を伝え、危機意識を高めてもらいましょう。

### 【高齢者】

事故の当事者となる場合が多い高齢者には、道路通行時のルールや注意点を改めて確認し、高齢者の身体的・心理的特性をふまえて事故を未然に防ぐ安全行動に繋げてもらいましょう。

家庭や学校、地域や職場など、様々な学習機会を活用して、正しい知識を身につけ、交通安全の大切さについて学びましょう。

誰もが被害者にも加害者にもなることのない社会を目指して、みんなの安全意識を高めていきましょう。

### 【県の取組】

- ・児童・生徒等の年齢に応じて、道路の通行方法や自転車の正しい乗り方に関する参加・体験・実践型の交通安全教育を行います。特に中・高校生に対して安全運転に関する立哨指導や体験型・リスク周知型の交通安全教育を行います。
- ・高齢者向けの交通安全教育を行います。



交通安全教室の様子①



交通安全教室の様子②



交通安全教育車「ことびき号」

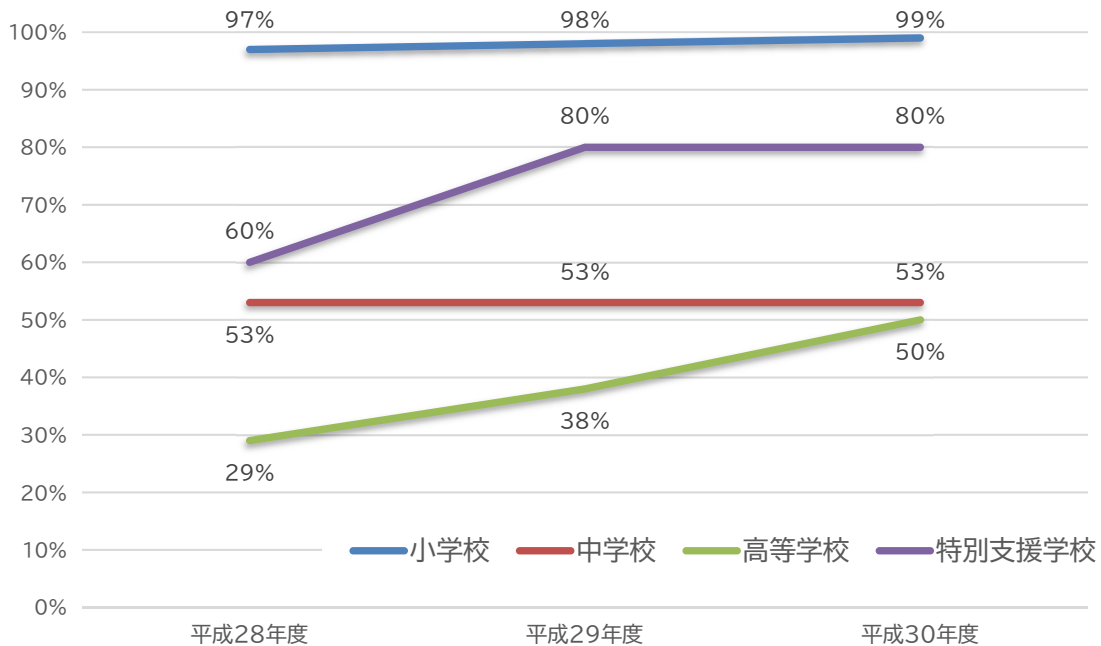


自転車運転シミュレーター

## 関連資料

†各学校における交通安全教室の開催率(出典:鳥取県「学校の保健・安全・食育の取組状況調査」)

交通安全教室を開催している学校の割合は、年々増加している傾向にあります。



## 参考事例

福岡県北九州市では、平成26年から中学2年生を対象に、自転車ルール検定「チャレンジ！チャリマスター」が実施されています。

これは、自転車ルールの基本である「自転車安全利用五則」を分かりやすくまとめたテキスト編を学び、○×形式になった30問の問題集を解くことで、正しいルールやマナーを習得しようというもの。

クイズ形式で子どもたちが交通ルールを楽しく学べるよう工夫されています。

北九州市のホームページには、テキスト編、問題編と解答・解説が掲載されていますので、皆さんも挑戦してみてくださいでしょうか？



### 【自転車コラム】 スケアード・ストレート技法とは？

皆さんは、「スケアード・ストレート」という言葉を聞いたことはありますか？

「scared」には「怖がる・怯える」という意味があり、スケアード・ストレート技法は、恐怖を体感させることによって、それに繋がる危険行為を未然に防ごうとする教育手法のことを言います。

交通安全教室においても、プロのスタントマンが交通事故の現場をリアルに再現することにより、事故の原因や衝撃、そして交通ルールを遵守することの大切さを強く心に刻みつけることを目的として、数多く活用されている手法です。

どれだけ言葉や理屈で理解しているつもりでも、テレビの中で悲惨な映像が繰り返されていても、どこか実感がわかず、交通事故を他人事を感じてしまっている人も多いのではないのでしょうか？

スケアード・ストレート技法の交通安全教室は、そんな私たちの目を覚まし、心の中の安全意識を改めて呼び起こしてくれるかもしれません。



## 【自転車コラム】 全国大会で実力発揮！交通安全子ども自転車大会

一般財団法人鳥取県交通安全協会では、毎年鳥取県警察本部との共催により、「交通安全子ども自転車大会」を開催しています。

交通ルールに則った安全な乗り方や、S字走行、ジグザグ走行などの運転技能を4名1組のチームで競うこの大会は、競技を通じて子どもたちに安全走行の知識と技能を身につけてもらい、交通安全への意識向上や習慣化を図ることによって交通事故の防止に繋げることを目的としています。

令和元年度に鳥取県大会で優勝し、県代表として全国大会に出場した「八頭町立八東小学校チーム」は見事、団体4位入賞の好成績を収められました！

八東小学校は平成29年から3年連続で全国大会に出場しており、平成30年度も鳥取県チームとしては当時過去最高成績の6位入賞を果たしていますが、翌年にはさらにそれを上回る成績に輝かれたこととなります。

選手のみなさんは、県大会優勝後、全国大会に向けて夏休み中も根気よく練習を積まれたとのこと。

緊張やプレッシャーをはねのけ、指導者の方も含めた日々の努力の積み重ねで、見事に掴み取った成果と言えますね。

交通安全の正しい知識や技能を身に付けることはもちろん、チームの仲間と協力し、目標に向かって励まし合いながら挑戦した経験は、きっと子どもたちを大きく成長させてくれたことでしょう。

選手のみなさんは、小学校の自転車教室における模範演技の披露なども行っており、その知識や技術、交通安全への高い意識等が、他の子どもたちや地域の中に大きく広がっていくことが期待されます。



また、高齢者が3名1組のチームで競う「交通安全高齢者自転車大会」も開催されています。仲間と一緒に競い合いながら、皆で楽しくレベルアップしていけるといいですね。

## 1 - (3) 地域で取り組む 交通安全活動

交通安全は、地域における住民生活に密着した課題であり、地域ぐるみで取り組んでいく必要があります。

皆さんは、交通ボランティア、交通安全指導員及び地域交通安全活動推進委員などの多くの方が、街頭活動を始めとして、地域における様々な交通安全活動に携わっていることを知っていますか？

### 【交通安全指導員】

児童・生徒等への交通安全教育や交通指導等を行い、地域における交通安全を推進します。

### 【地域交通安全活動推進委員】

地域の交通モラルを向上させ、交通安全の理解を深める諸活動のリーダーとして活動します。

このような活動への理解を深め、私たち一人一人が安全安心な社会づくりのために、自分にできることを考えていきましょう。

地域や職場、学校などの様々な場面で、交通安全に対する正しい理解が広がり、自分や周囲の人の安全を守る行動に繋がっていくことが期待されます。

### 【県の取組】

- ・交通安全啓発に関するボランティア等を対象とした講習会等を開催し、指導技術の向上を図ります。
- ・各学校の安全担当教職員を対象とした研修会を開催し、安全管理・安全指導を推進します。



## 2 安全への備えを大切にしよう

自転車に乗っている以上、事故や怪我等のリスクを完全にゼロにすることはできません。

どれだけ交通ルールやマナーを守って運転していても、思わぬ事態や避けられない事故が発生する場合があります。あなたの不注意が原因で、誰かに怪我を負わせてしまう可能性もあります。

そのようなとき、ヘルメットをかぶっていたかどうか、適切な保険に加入していたかどうか、あなたの人生を大きく左右することになるかもしれません。

また、自転車の故障や不具合が危険な事故に繋がる場合もあり、常に正しく機能するよう、点検整備を行っておくことも重要です。

自分自身の安全を守るために、日頃から必要な備えを行っておきましょう。

### 2- (1) ヘルメットで命を守る

交通事故による衝突や転倒の際、最も深刻なダメージを受ける恐れがあるのは、やはり頭部への衝撃です。

統計によると、自転車乗車中の死亡事故のうち約6割は頭部へ損傷を負っており、ヘルメットを着用していなかった場合の死亡者の率は、着用していた場合と比較して2.2倍の高さとなっています。

命が助かった場合でも、脳を損傷すると深刻な後遺症が残る可能性があるため、ヘルメットで正しく頭部を保護することが重要です。

平成28年10月に制定された「鳥取県支え愛交通安全条例」では、自転車の安全利用に関する規定が整備され、自転車利用者は乗車時にヘルメットを着用するなど、安全対策に努めることとされ、令和5年4月1日からは、道路交通法でもヘルメット着用は努力義務となります。

交通事故は誰の身にもふりかかる可能性があります。

あなたやあなたの大切な人の命を守るために、日頃からヘルメットの着用を習慣づけましょう。

#### 【県の取組】

- ・交通安全教室等の機会を活用して、ヘルメット着用の啓発を行います。
- ・学校を通じて児童生徒のヘルメット着用を推進するとともに、レンタルサイクル業者等にヘルメット購入支援を行います。
- ・高校生のヘルメット着用促進のため、普及策について生徒が自ら考え、実践する取組の推進や、率先的な取組の普及拡大等を図ります。

#### 交通安全川柳（テーマ：自転車ヘルメット）入賞作品（令和3年度鳥取県交通対策協議会実施）

##### ○最優秀（1点）



##### ○優秀（1点）

身を守る タスキとライトと ヘルメット

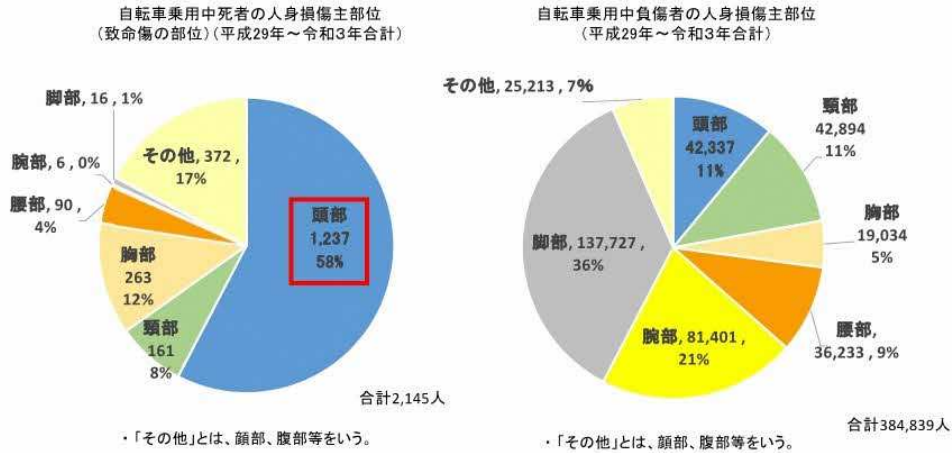
##### ○佳作（3点）

ママもだね 僕と一緒に ヘルメット  
ヘルメット みんなの笑顔 守ってる  
ヘルメット 悲しい涙が へるきと

†自転車乗車中の事故における身体の損傷等の状況(出典:警察庁交通局「自転車関連事故に係る分析」)

(1)自転車事故の死亡者・負傷者の身体の主な損傷部位の比較(平成29年～令和3年合計)

負傷者の最も多い損傷部位が足であるのに対し、死亡者の多くは頭部を損傷しています。



(2)自転車事故におけるヘルメット着用状況別の致死率の比較(平成29年～令和3年合計)

ヘルメットを着用していない場合の致死率(死傷者のうち死者の占める割合)は着用時の2.2倍となっています。



## 2-(2) リスクに備える保険

全国の自転車関連事故の統計データによると、全体の件数は年々減少している一方、自転車対歩行者の事故件数は横ばい状態にあります。

自転車事故は未成年が当事者となることも多くありますが、歩行者との事故の場合は自転車側の過失が重く問われることとなり、高額な賠償責任を課されるケースも散見されるようになりました。

加害者の経済的負担を軽減するため、そして被害者となってしまった方を保護するためにも、損害賠償保険が広く社会に普及することが望まれます。

「鳥取県支え愛交通安全条例」では、ヘルメット着用と同様に、自転車損害賠償保険等への加入についても努力義務として規定されました。

自転車事故は決して他人事ではありません。

「自分は大丈夫」と考えるのではなく、リスクを正しく捉え、もしもの事態に備えておきましょう。

### 【県の取組】

- ・小中高校生への総合保障制度の引受保険会社と連携し、子どもや保護者への条例周知・保険加入促進を図ります
- ・鳥取県損害保険代理業協会と連携し、保険更新時の条例の周知を行います。

### 自転車の損害賠償保険の種類

個人向けの自転車損害賠償保険には、他の保険に特約として付帯する方法が一般的です。既に加入している保険により補償されている、という場合が少なくありません。まずは自分の加入状況をよく確認してみましょう。

保険の種類		保険の概要
個人賠償責任保険	自転車利用者向け保険	自転車事故に備えた保険
	自動車保険の特約	自動車保険の特約で付帯した保険
	火災保険の特約	火災保険の特約で付帯した保険
	傷害保険等の特約	傷害保険等の特約で付帯した保険
団体保険	会社等の団体保険	団体の構成員向けの保険
	PTAの保険	PTAや学校が窓口となる保険
共 済		全労済、市民共済など
TSマーク付帯保険		自転車の車体に付帯した保険

(出典:国土交通省資料より作成)

† 自転車事故で高額な損害賠償の支払いが命じられた事例(出典:一般社団法人日本損害保険協会ホームページより作成)

賠償額	加害者	被害者	事故の概要
9,521 万円	男子小学生	62 歳女性 意識不明	夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性と正面衝突。(平成25年判決)
9,330 万円	男子高校生	25 歳男性 死亡	イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中に、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25 歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨骨折等で約 2 か月後に死亡した。
9,266 万円	男子高校生	24 歳男性 重大な後遺障害	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と衝突。(平成20年判決)
6,779 万円	男性	38 歳女性 死亡	夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性と衝突。(平成15年判決)
5,438 万円	男性	55 歳女性 死亡	昼間、信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性と衝突。(平成19年判決)

### 【自転車コラム】 保険加入率の全国ナンバー1は？

au 損害保険株式会社が、全国の男女 16,565 人を対象として自転車保険加入状況のアンケート調査を行った結果では、全国で最も自転車事故に備える保険の加入率が高かった都道府県は、京都府でした。

加入率上位の都道府県には、滋賀県、兵庫県、大阪府など、条例で保険の加入が義務化されている自治体が続いています。

また、令和3年 5 月に閣議決定された第 2 次自転車活用推進計画では、政府が初めて保険加入率の数値目標を打ち出しました。コロナ禍により、自転車の有用性が見直され、自転車保険の加入者は増加傾向が続きます。

鳥取県の加入率は、2人に1人という状況。

もしもの事態に備える大切さについて、より多くの人へ理解が広がっていくことが望めます。

全国の保険加入率		
第1位	京都府	77.9%
	⋮	⋮
第27位	鳥取県	53.8%
第47位	沖縄県	31.8%

## 2 - (3) 安全点検・防犯登録の推進

自転車を安全安心に利用するには、定期的な安全点検が欠かせません。

メンテナンスの基本は、きちんと観察することです。乗車前の自己点検を習慣にしましょう。

なお、自転車の点検・整備には専門の工具や知識を必要とするものもあり、自転車の組立・検査・整備を行う専門技術者である「自転車整備士」や自転車を点検・整備し、安全性を確認した自転車に「TSマーク(傷害保険・賠償責任保険付)」を添付して交通安全指導を行う「自転車安全整備士」といった専門資格があります。

自己点検で異常を感じた時はもちろん、自転車販売店等で定期的にプロの点検整備を受けておくと安心です。

汚れや錆、ワイヤーのほつれといった細かな異常でも、放置しておくことで消耗を早めるだけでなく、事故に繋がるトラブルを引き起こす可能性があります。

大切な自転車を長く、安全に乗り続けるために、日頃からの適切なメンテナンスを心がけましょう。

また、法律に基づいて、自転車を利用する人は防犯登録を受けるよう義務づけられています。

盗難を防ぐため、また盗難に遭った時に発見する手がかりとするため、必ず防犯登録を行いましょう。

### 【県の取組】

・交通安全教育等の機会に、自転車の安全点検等に関する啓発を行います

**自転車防犯登録カード**  
平成30年4月10日記入の場合 自転車防犯登録 記入例

登録年月日  
住所  
フリガナ  
氏名  
連絡先

登録年月日  
種類  
車体番号  
車体色  
製造メーカー  
防犯登録番号  
登録店名

お客様が記入  
自転車販売店が記入

公証社団法人 鳥取県防犯協会 鳥取県警察本部

自転車防犯登録カード



自転車防犯登録ステッカー

### 【自転車コラム】 自己点検の合い言葉『ぶ た は しゃ べる』

自転車を安全に利用するために、毎日の点検を心がけましょう。

『ぶ た は しゃ べる』は、チェックポイントをまとめた合い言葉。

安全安心な自転車で、今日も楽しく出かけましょう！

- ぶ** ブレーキはきちんと作動しますか？
- た** タイヤは空気が入っていますか？すり減っていませんか？
- は** 反射材は正常に取り付けられていますか？
- しゃ** 車体やハンドル・サドル・チェーンに異常はありませんか？
- べる** ベルやブザーはよく鳴りますか？

