

# 大人も子どもも！安全で快適な自転車ライフを



環境に優しい移動手段であるとともに、健康づくりや余暇を楽しむ乗り物としても人気の自転車。平たんで走行しやすい地形の武蔵野市でも、通勤や通学などで自転車を利用する人を多く見かけます。

一方で、自転車に関与する交通事故も多発しています。

安全で快適な自転車生活を送るためにもルールとマナーについて確認しましょう。

## 自転車に乗るときは「自転車安全利用五則」を守ろう

### 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号のある交差点を通行する際は、自転車も必ず信号を守らなければなりません。信号のない交差点を通行する際も、一時停止の標識や標示がある場所では停止線で一時停止をし、安全確認を行ってから通行しましょう。



### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両に当たるため、車道と歩道の区別があるところでは車道の左側を通行します。例外的に歩道を通行する場合は車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げないように注意しなければなりません。

車道の左側を  
通行するのが  
原則です！



### 5 ヘルメットを着用

すべての自転車利用者はヘルメット着用が努力義務となっています。警視庁管内の自転車事故で亡くなった方の半数以上は頭部を損傷しています。



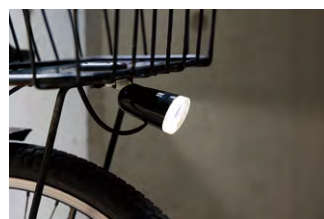
### 4 飲酒運転は禁止

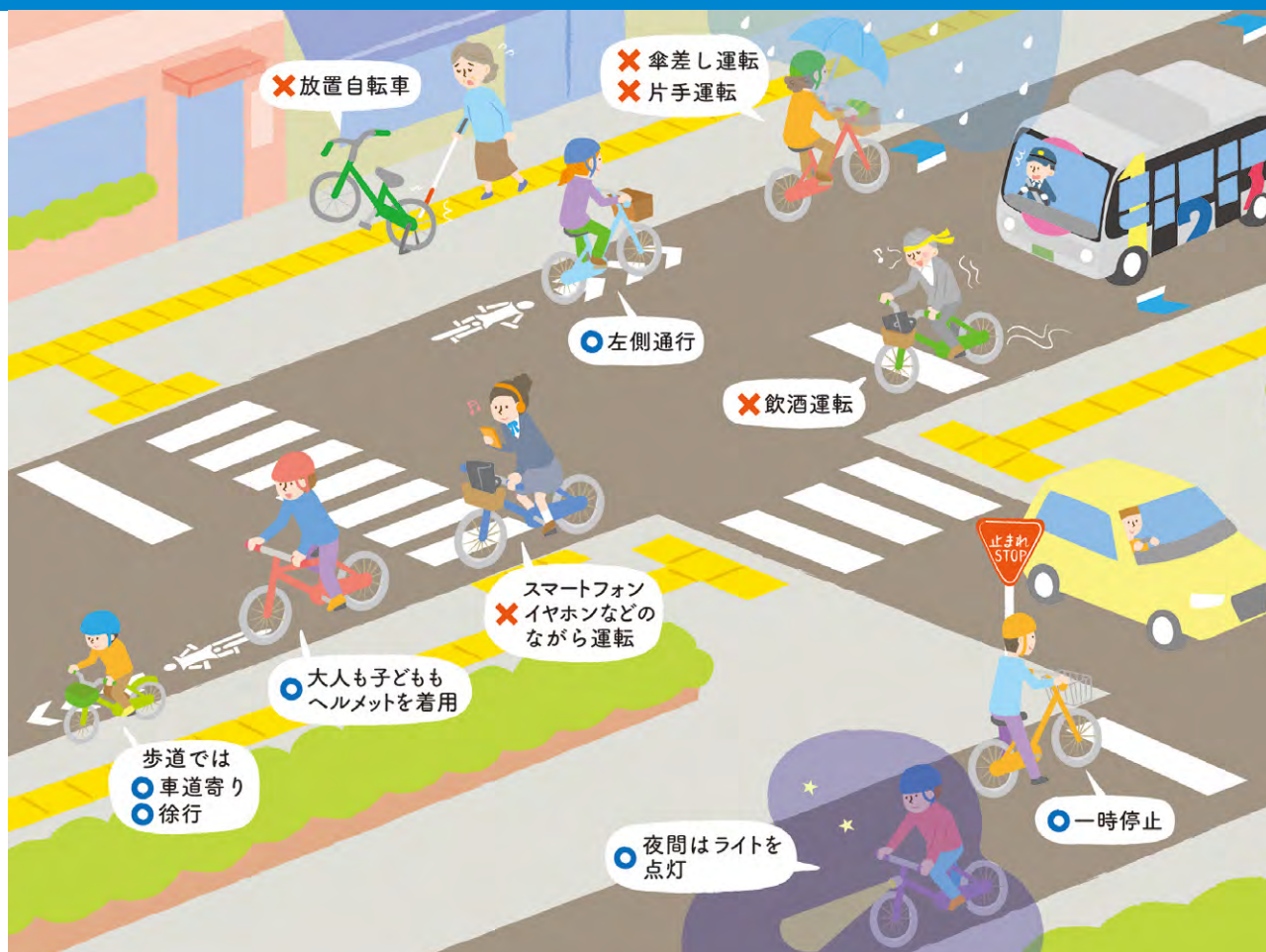
自転車の飲酒運転は、懲役や罰金刑といった重い処罰が科せられることがあります。さらに、事故を起こしてしまうと損害賠償責任を問われ、社会的な制裁も受けることになります。



### 3 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、周りの運転者や歩行者に自身の存在を知らせるためにも夜間は必ずライトを点灯させ、反射器材の付いた自転車で通行しなければなりません。

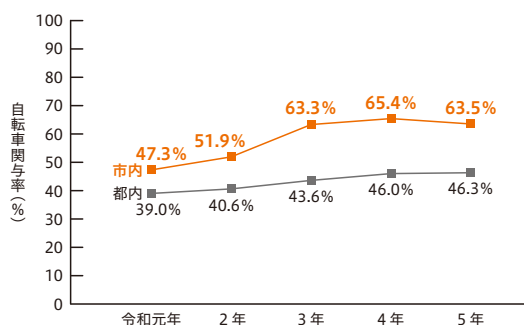




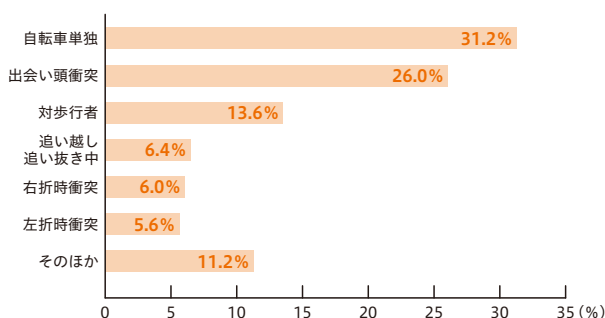
知っていますか？

## 市内で発生する交通事故の6割以上が自転車に関する事故です！

市内の交通事故における自転車関与率の推移



市内の自転車事故の形態の割合 (令和5年中)



市内でも自転車利用が活発な地域である武蔵野市は、市内で発生した交通事故のうち自転車関与が全体の6割以上と非常に高い割合を占めています。自転車は子どもから高齢者まで利用できる便利な乗り物ではありますが、れっきとした車両です。交通ルールに対する理解不足が、取り返しのつかない結果を招いてしまうことを忘れてはなりません。



# 知って安心！ 親子乗り自転車のルール

子どもの  
安全のためにも  
ルールを守り  
ましょう！

親子乗り自転車（幼児2人同乗用自転車）は、親子で移動する際に大変便利ですが、使い方を理解していないと危険な目に遭ってしまうことも。親子で安心して自転車を利用できるよう、ルールとマナーを守りましょう。



交通企画課  
なかやまみずな  
中山瑞菜さん

## ルール 2 自転車に乗せる子どもは2人まで

自転車に乗せられる子どもの数は2人までです。前後の幼児用座席に子どもをそれぞれ1人乗せるか、自転車の前後どちらかに設けた幼児用座席に1人乗せ、もう1人は子守バンドなどで背負うことができます。



## ルール 1 親子自転車の子どもの乗車は年齢制限があります

運転者は16歳以上、同乗する子どもは未就学児でなければなりません。なお、幼児用座席が設置されていない自転車に乗せたり、小学生以上の子どもを同乗させたりすることは道路交通法違反となります。

運転者は16歳以上

同乗できるのは  
未就学児のみ

## ルール 3 前抱っこでの走行はNG

子どもを幼児用座席以外で同乗させる場合は、子守バンドなどを使ったおんぶは認められていますが、前抱っこは交通違反に。前方が見えにくく、ハンドル操作にも支障を来すので大変危険です。絶対にやめましょう。



おんぶはOK！

## ルール 4 子どもを乗車させたまま、その場を離れるのは危険です

運転者は、幼児用座席に子どもを乗せたまま離れてはいけません。自転車が転倒してしまう恐れがあり大変危険です。子どもが乗車している間は、停車中でも自転車から目と手を離さないようにしましょう。



## 自転車に乗るときは 必ずヘルメットをかぶりましょう

道路交通法の改正により、令和5年からすべての自転車利用者に対してヘルメット着用が努力義務化されました。事故の被害を減らすためにもヘルメットを着けましょう。

### ヘルメットの選び方

- 1 自転車に欠かせないアイテムだからこそ、気に入ったデザインを選ぶことが大切です。
- 2 SG（一般財団法人製品安全協会）などの安全認証マークがあると安心です。
- 3 実際に試着し、大き過ぎず小さ過ぎない自分の頭に合ったサイズを選びましょう。

### ヘルメットの購入費を一部助成します



市では、自転車安全利用講習会を受講した市内在住の方に対して、ヘルメット購入費用の一部を助成しています。積極的に活用しましょう。



### ヘルメットの着け方のポイント

ヘルメットの機能を十分に発揮させるためにも正しく着けましょう。

- 1 かぶるときは浅過ぎず、深過ぎず。しっかりと頭に密着させながらも視界が妨げられない角度で装着しましょう。
- 2 ヘルメットの先端部分が眉毛のすぐ上にくるように合わせてから、傾きがないよう左右均等に合わせます。
- 3 あご紐が緩いと、いざというときに脱げる危険性があります。あごとあご紐の間に指が1〜2本入るのを目安としましょう。
- 4 あご紐は、ヘルメット横のV字部分が耳元にすっきり収まり、ねじれていないかチェックしてください。



## ルール 5 安全な順番で 乗せ降ろしを行いましょう

子どもを2人乗せる際は、バランスを崩しにくい後席から乗せます。降ろすときは前席から先に降ろします。子どもを同乗させた状態での運転はバランスを崩しやすいため、十分に気を付けましょう。



ヘルメットは自転車に乗せる前に装着



2人の子どもの乗せる場合は、後席から先に乗せる



降ろすときは前席が先。子どもを降ろした後にヘルメットを外す

事前に  
練習して  
から  
乗せま  
しょう





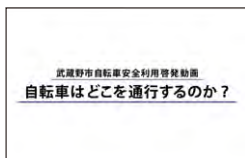
# 自転車を安全・安心、 便利に活用するために



市では、安全かつ快適な自転車利用環境を実現するため、さまざまな取り組みを行っています。

利用ルールに関する動画配信や講習会も実施されているので、積極的に活用しましょう。

## ルールとマナーを 動画で分かりやすく解説



市公式動画チャンネル (YouTube) では、自転車の通行方法や交差点での安全確認、危険運転防止の啓発などの内容を7つのテーマに分けて配信中。

1本当たり数分間とコンパクトにまとめられていて、隙間時間に無理なく視聴することができます。子ども向けの動画「わかるかな？ 自転車クイズ」では、自転車の交通ルールやマナーをクイズ形式で解説しています。ぜひ家族でご覧ください。

自転車は健康にも環境にも良く便利な乗り物ですが、交通違反や不注意により重大な事故を引き起こすリスクもあります。ご自身や大切な方の命を守るためにヘルメットを着用し、すべての方の命を守るために交通ルールを知って、守っていただきたいと思っています。



交通企画課  
中山瑞菜さん

## みんなで受けよう！ 自転車安全利用講習会



市では「自転車安全利用先進都市」を目指し、武蔵野警察署との共催による交通ルールやマナーの確認、講話などの講習会を実施しています。参加対象は、市内で自転車を利用している中学生以上の方。

講習会終了後は、自転車用ヘルメットの購入やTSマーク付帯保険の助成券（共に市内



在住の方のみ）、公共駐輪場定期利用の優先措置などの特典があります。

## 公共駐輪場の利用状況を リアルタイムで確認

市内3駅（吉祥寺駅、三鷹駅、武蔵境駅）周辺にある一時利用公共駐輪場の満車・空車情報を、パソコンやスマートフォンを使って確認することができます。WEBから利用状況が把握できるので通勤や通学、お出掛けの際の目安としてご利用ください。

自転車などの運転中に操作や閲覧をする「ながら運転」行為は大変危険です。確認は、必ず安全な場所に止まってから行いましょう。



吉祥寺駅



三鷹駅



武蔵境駅