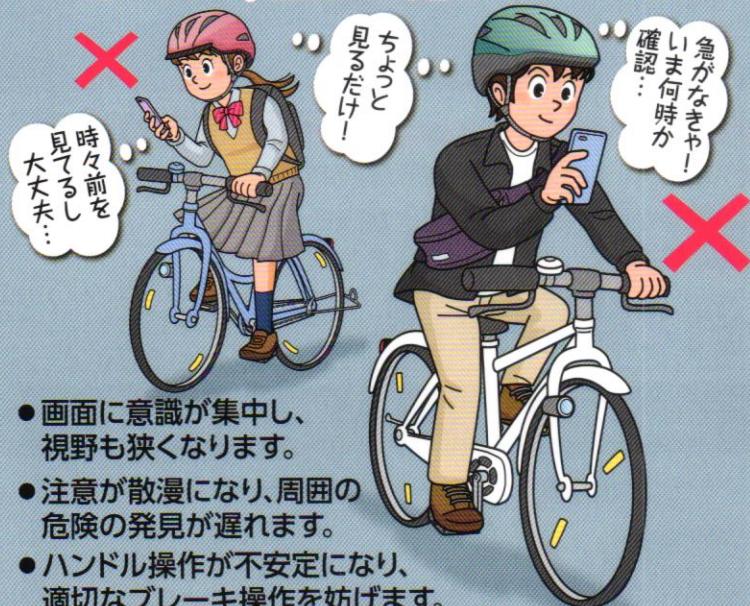




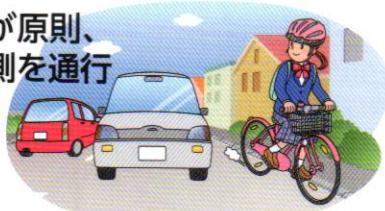
# 自転車運転中のながらスマホ その油断(違反)が事故になる!



## 自転車は車の仲間 守りましょう! 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)

① 車道が原則、左側を通行



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



歩道は例外、歩行者を優先



歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、一時停止しなければなりません。

ながらスマホを始めとする違反は重大な事故の原因となります。歩行者との事故では高額の賠償を求められるケースも。

万が一の事故に備えて、自転車保険等に加入しましょう!

④ 飲酒運転は禁止

自転車での飲酒運転も厳罰です。

⑤ ヘルメットを着用

すべての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメットの着用が努力義務となっています。

自転車乗用中の事故で亡くなった人の、8割余りに法令違反があり、約5割は頭部を損傷していました。  
(令和6年警察庁資料による)



ヘルメット非着用は、着用者に比べて約1.7倍も死亡・重傷の割合が高くなっています。

(令和2年~6年合計 警察庁資料による)

③ 夜間はライトを点灯



周囲に自分の存在を知らせるためにも、早めの点灯を心がけましょう。

ヘルメットをかぶり、交通ルールを守ることが大切です。