

あなたとみんなの命を守る

# ちばサイクルール

千葉県自転車安全利用ルール



## 自転車に乗る前のルール

### ① 自転車保険に入ろう

万が一の事故に備えて、自転車損害賠償保険等に参加しましょう。

### ② 点検整備をしよう

タイヤの空気圧やブレーキ・ライトなどの点検・整備をしましょう。

### ③ 反射器材を付けよう

車体の前後だけではなく、側面にも反射器材を取り付けて、道路横断時に車から発見しやすくしましょう。

### ④ ヘルメットをかぶろう

特に、子ども(高校生以下)と高齢者(65歳以上)が自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

### ⑤ 飲酒運転はやめよう

お酒を飲んだら絶対に運転しないようにしましょう。

## 自転車に乗るときのルール

### ① 車道の左側を走ろう

自転車は車の仲間で、車道通行が原則です。  
車道を通行するときは道路の左端に寄って通行しましょう。

### ② 歩いている人を優先しよう

例外的に歩道を通行するときには、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

### ③ ながら運転はやめよう

傘差し、スマホ・携帯、ヘッドホン使用などの「ながら運転」はやめましょう。

### ④ 交差点では安全確認しよう

交差点では、信号や標識に従うだけでなく、徐行や一時停止するなど、安全を確認して通行しましょう。

### ⑤ 夕方からライトをつけよう

夕暮れ時は事故が起きやすいことから、暗くなる前に早めにライトを点灯しましょう。

※このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに、「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。