

自転車安全利用五則

- 1. 自転車は車道が原則、歩道は例外**
 - 道路交通法上、自転車を軽車両として位置づけられている。したがって、歩道と車道の区別がある場合は車道通行が原則である。
- 2. 車道は左側を通行**
 - 自転車は、道路の左側に寄って走行しなければならない。
- 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行**
 - 歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければならない。
- 4. 安全ルールを守る**
 - 飲酒運転は禁止
 - 二人乗りは禁止
 - 並進は禁止
 - 信号を守る
 - 交差点での一時停止と安全確認
 - 夜間はライトを点灯
- 5. 子どもはヘルメットを着用**
 - 児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児に乗車のヘルメットをかぶらせるようにする。

通勤通学時の自転車利用を促進するとともに利用者のヒヤリ・ハットマップとして作成したものです

～2019年10月1日から自転車保険の加入が義務化されました～

自転車保険チェックシート

□自転車向けの損害賠償保険に加入している
 □その他の損害賠償保険に加入している
 □個人損害責任特約を付帯している

○自転車保険
 ○火災保険
 ○傷害保険
 ○任意保険

□TSマーク付帯の保険に加入している

はい

いっしょにチェックが入れば、自転車保険に加入しています

自転車保険に未加入です
 自転車保険への加入をお願いします。
 詳細は静岡市HPへ
https://www.city.shizuoka.lg.jp/369_000108.html

地図凡例

危険箇所

- 通勤・通学者 片側40台以上/時間の区間
- 特に注意が必要な区間
- 静岡県教育委員会指定危険箇所
- アンケートによる危険指摘箇所

- 東海道新幹線
- 東海道本線
- 静鉄清水線
- 国道
- 県道
- 自転車走行空間ネットワーク整備計画道路

- 県庁
- 市役所
- 区役所
- ⊗ 高校・大学・短期大学
- ⊗ 中学校・小学校
- ⊗ 病院
- ⊗ 郵便局
- ⊗ 警察署
- ⊗ 交番
- ⊗ 消防署
- ⊗ 寺
- ⊗ 神社
- ⊗ 駐輪場
- ⊗ 公衆トイレ
- ⊗ 信号

静岡市の自転車に関する情報はこちら

自転車走行空間ネットワーク

静岡市では各道路の状況にあわせ、自転車レーン・自転車道（歩道上に境界ブロック等をもち、歩行者と自転車に分離）、自転車歩行者道（歩道に線を引く両者を分ける）などの整備を順次進めています

自転車道
 自転車専用通行帯（自転車レーン）
 自転車歩行者道（物理的分離）
 車道混在 自転車通行表示
 静岡市 建設局 道路部道路保全課（交通安全施設係）

RULE ルール

自転車のルールの中で最も認識されていないのは、「基本的に自転車は歩道を走ってはいけない」ということではないでしょうか。事実、歩行者と自転車による事故はこの10年間で増加傾向。このRULEのコーナーでも以前「自転車は車道の左側を走る」大切さをお伝えしましたが、自転車事故のニュースを目にする事が多いことからなかなか認知が広がっていないのが現実のようです。

右の図にもあるように、自転車に不快な思いをした上位の項目は「歩道を猛スピードで走る」「2台以上で並進している」となっています。歩道を歩いているときに、暴走している自転車にヒヤッとしたり、話しながら並進している自転車にイラッとしたりという経験は誰もがするはず。しかしこれらは自分が自転車側になるといつやっしてしまうことであるとも言えます。例え自転車歩道通行可の標識がある歩道であっても、歩行者を優先することを第一とされており、自転車が我が物顔で走るのは許されません。歩道を通行する際はより慎重になって車道寄りルートを取り、特に子どもや高齢者に配慮したゆっくりとした通行が求められます。こうした走行時の配慮を実践するためには、ルールとして定められているから守るという意識よりも相手の

歩行時に感じる「ヒヤッ」と「イラッ」。あなたも誰かに感じさせているかも？

立場になってみる視点が必要です。自分が歩行者の立場なら「ヒヤッ」と「イラッ」とする、という客観的な視点で自分の行為を見直すことで気づいていくはず。その歩道を歩いているのは自分も大切な家族という気持ちで通行してみてもいいかもしれません。

「猛スピードで走る」「2台以上の並進」が歩行者に不快な思いをさせている！

不快な思いや不快な思いをした自転車の行為

走るスピードで歩道を走って	54.4%
夜間にライトを点灯して	42.5%
並進している	51.8%
2台以上で並進している	40.4%
傘をさす	50.7%
携帯電話をしながらの走行	36.4%
音楽を聴きながらの走行	

データ提供元: ライフメディアリサーチバンク調べ。
 URL: http://research.lifemedia.jp/2013/09/130911_bike.html
 出典: 株式会社シマノ Cyclingood電子版 004 / <http://cycle.shimano.co.jp>



静岡市自転車MAP

平日版【清水駅周辺】

通勤通学時の自転車利用を促進するとともに利用者のヒヤリ・ハットマップとして作成したものです

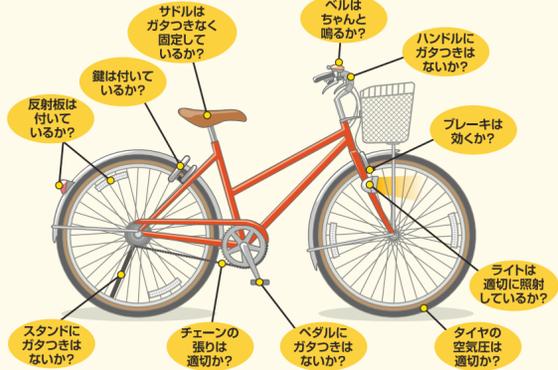
安全な自転車通勤通学のために

1 自転車の安全で正しい乗り方

- 1. からだに合った自転車を選びましょう**
自転車にまたがったとき、両足の先が地面につき、ハンドルを握ったときは上体が少し前に姿勢と高さがよく、ハンドルの操作とブレーキのかけ具合が無理のない大きさの自転車を選びましょう。
- 2. 正しくペダルを踏みましょう**
ペダルには、土踏まずと指との間の部分をのせ、前方に押すように軽やかなリズムで回転させると楽に運転できます。
- 3. 目的や使いみちに合った自転車に乗りましょう**
格好の良さから自転車を選ばず、用途に合った、乗る人の体に見合った自転車を選びましょう。
- 4. 普段から簡単な点検や年に1回の定期的な点検、整備を心がけましょう**
常日頃からきちんと整備された自転車に乗りましょう。前照灯、反射器材、ベルなどの警告器、タイヤの空気圧などは、自転車に乗る前に点検しましょう。また、最低1年に1回は、自転車安全整備店の自転車安全整備士に点検整備をしてもらい、安全な普通用自転車であると確認されたときは、そのしるしとしてTSMマークを貼ってもらうようにしましょう。
- 5. 交通ルールや交通マナーを守り、正しい乗り方を実践しましょう**
自転車は、道路交通法上、車両としての位置づけがなされており、原則として道路の左側を走行することになっています。交通ルールや交通マナーを守ることは、自転車の安全な走行や交通事故防止を図る上で大切なことです。また、道路はみんなが利用するところなので、利用する人への思いやりや、譲り合いの精神が大切です。

(出典: 広域財団法人 日本交通管理技術協会)

2 自転車整備のチェックポイント



3 自転車は年1回の点検整備

今、相手にケガをさせてしまった場合の賠償責任が大きな問題になっています。あなたの自転車は安全・安心な自転車ですか？ 点検や整備をしない自転車に乗ることは、交通事故を引き起こす原因になり、万が一の場合は、加害者として多額の賠償責任が発生することにもなります。「きちんと点検・整備した安全な自転車で、ルールとマナーを守り、安全運転。もしもの時は賠償責任に備えた安心の保険」で安全・安心な自転車に乗りましょう。TSMマークは、自転車安全整備士がきちんと点検・整備し、安全と認められた普通用自転車に貼ってもらえるマークです。TSMマークには付帯保険が付いているので、交通事故にあった場合でも安心です。保険期間は1年間です。

静岡市自転車安全整備士会

赤色TSMマーク付帯保険の補償内容

- ◎賠償責任補償 [限度額] 1億円
- ◎傷害補償 [死亡・重度後遺障害] 一律100万円
- ◎被害者見舞金 [傷害入院15日以上] 一律10万円

静岡市の自転車に関する情報はこちら

地図凡例

危険箇所

- 通勤・通学者片側40台以上/時間の区間
- 特に注意が必要な区間
- 静岡県教育委員会指定危険箇所
- アンケートによる危険箇所

◆ 東海道新幹線
◆ 東海道本線
◆ 静岡清水線
◆ 国道
◆ 県道
◆ 自転車走行空間ネットワーク整備計画道路

◎ 県庁
◎ 市役所
◎ 区役所
◎ 高校・大学・短期大学
◎ 中学校・小学校
◎ 病院
◎ 郵便局
◎ 警察署

◎ 交番
◎ 消防署
◎ 寺
◎ 神社

◎ 駐輪場
◎ 公衆トイレ
◎ 信号

静岡市の自転車に関する情報はこちら

この地図の作成に当たっては、国土地理院の承認を得て、同院発行の「万分1地形図」を使用した。 (承認番号 平28情使 第960号)

SHIZUOKA CYCLE CITY MAPは、静岡市自転車利用計画に基づき「(株)シマノ」と「自転車活用推進研究会」に協力をいただき、静岡市民と「常葉大学法学部 地域法政策研究実践センター」、「静岡観光コンベンション協会」、「しずおかモビリティ研究会」と静岡市の協働で作成されたものです。

企画・編集：しずおかモビリティ研究会
問合せ：静岡市交通政策課 054-221-1570
発行：2015年3月 改訂：2021年3月

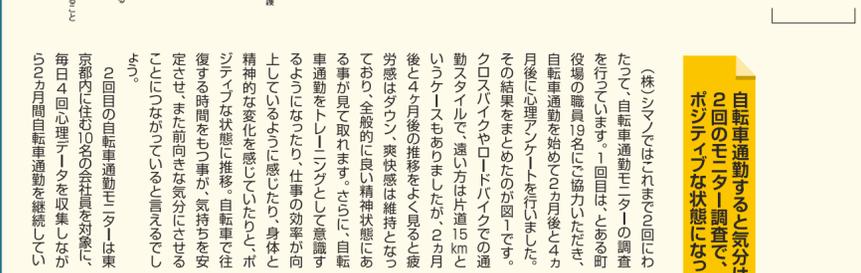


「ストレス」を感じている人が3割超。最もストレスを抱えている状況。それだけ日々のストレスコントロールが重要。

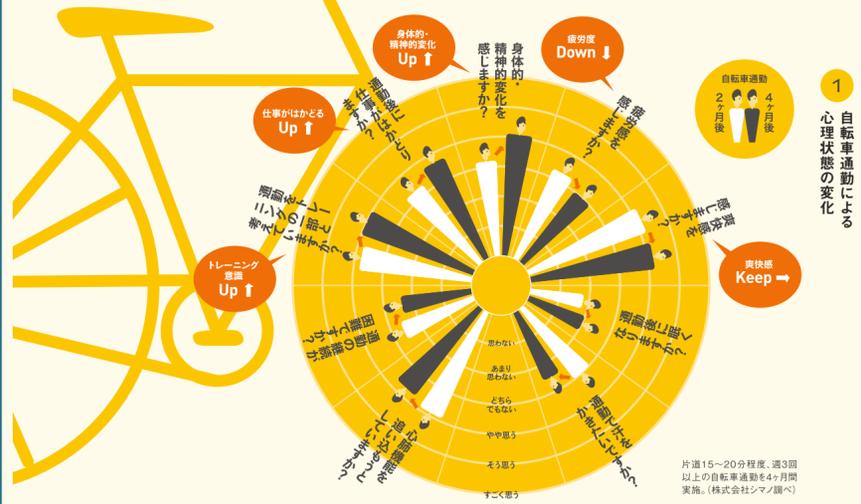
ストレスを感じている人が3割超。最もストレスを抱えている状況。それだけ日々のストレスコントロールが重要。

ストレスを感じている人が3割超。最もストレスを抱えている状況。それだけ日々のストレスコントロールが重要。

ストレスを感じている人が3割超。最もストレスを抱えている状況。それだけ日々のストレスコントロールが重要。



「株」(株)シマノではこれまで2回にわたって、自転車通勤ユーザーの調査を行っています。1回目とは、ある町役場の職員19名に協力いただき、自転車通勤を始めて3ヶ月後と4ヶ月後の調査を行いました。夜は特に落ち着き度が伸びていることから、リラックスした状態に変化しています。仕事を始める前は前向きな気分、帰宅後は落ち着いた心境になっていることが、この表でもよく出てきています。仕事の都合等によって自転車通勤で通勤した回数と比較すると、日々の通勤回数が増えていることが、この変化を感じてみて下さい。



疲労感が減り、仕事の効率がUP!

さらに仕事前には前向きになれるなど、自転車通勤で気分が良好な状態に。

自転車通勤した日

自転車通勤しなかった日

片道15分、週3回の自転車通勤を2ヶ月間実施。その間、すべての距離を自転車通勤しなくていい(通勤の一部を自転車に変えていい)という条件を設定。(株式会社シマノ調べ)

出典: 株式会社シマノ Cyclengood電子版 004/ http://cycle.shimano.co.jp