

高齢者のための自転車安全教室の報告

自転車は地球環境にやさしく、しかも健康にも良いという非常に優れた利点を持つ乗り物です。手軽な乗り物である自転車ですが、警察庁の発表によると令和4年中の自転車関連事故の件数は、69,985件で前年より291件増加しました。全交通事故に占める構成比は平成28年以降増加傾向にあります。また、自転車乗用中の交通事故による死者の78.0%、負傷者の63.6%は、自転車側にも何らかの法令違反が認められています。

座間市内でも自転車事故件数は昨年4月末20件、本年4月末には39件と大きく増加しています。自転車と歩行者の事故では加害者になることも少なくありません、高齢者の場合は転倒による頭部への怪我は致命傷になることもあります。そこで、「スキップ」では高齢者のための自転車安全教室を開き、正しい自転車の乗り方と交通ルールを確認しました。皆が正しいルールを知って、そして遵守することで事故を減らすことができます。

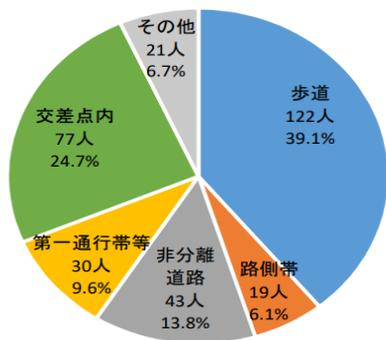
ルールのお手本になりましょう



**神奈川県では
自転車保険加入が義務**
万が一のため
自転車損害賠償責任保険等
へ加入しましょう



自転車対歩行者事故における衝突地点別
歩行中死者・重傷者数
【令和4年】



計 312人

ヘルメット着用状況別の致死率比較
【令和4年】



(注) ・「致死率」とは、死傷者のうち死者の占める割合をいう。

出典：令和5年3月2日警察庁交通局発表資料

高齢者のための自転車安全教室

講師 座間警察署 交通課交通総務係 菅谷 誠司氏

自転車は手軽な移動手段であり、長年乗り慣れています。私たちが高齢者には「自転車に関する交通ルール」を学ぶ機会がありませんでした。

今、一緒に学びましょう



自転車安全利用五則



①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

- 13歳未満の子供や70歳以上の高齢者の場合は歩道を走ることができる
- 道路標識等により歩道を通行できる場合は指定された部分または車道側を徐行
- 歩行者の通行を妨げる恐れがある場合は一時停止しなければならない
- 自転車専用道路がある場合はそこを走らなければならない

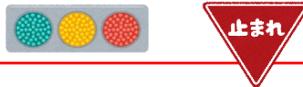


車道の左側部分を通行するのが困難な時

- 道路工事
- 連続した駐車車両など
- 著しく自動車の通行量が多く、かつ道の幅が狭い

自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められる場合には歩道を走ることができる

②交差点では信号と一時停止を守って安全確認



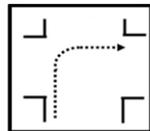
自転車の安全点検項目

〈豚はしゃべる〉

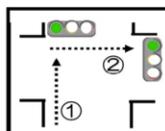
フ	タ	は	シ	ベル
・	・	・	ャ	・
・	・	・	・	・
・	・	・	チ	・
ブレーキ	タイヤ	反射材	エン	ベル
			ハンドル	
			車体(サドル)	

自転車の右折は二段階右折

信号のない交差点
大回り



信号の交差点
二段階右折



③夜間はライトを点灯

自転車の側面にも反射材をつけましょう



④飲酒運転は禁止

飲んだら乗るな



⑤ヘルメットを着用

自転車乗用中の交通事故で死亡した人の6割が頭部に致命傷を負っています。被害を軽減するためにヘルメットで頭を守りましょう



自転車とヘルメットはワンセット

ルール違反は危険です

事故を起こせば加害者としての責任を問われることもあります

- ◆ 信号無視
- ◆ 通行禁止道路（場所）の通行
- ◆ 通行が認められ（許可され）ている歩行者用道路での徐行違反等
- ◆ 歩道通行や車道の右側通行等
- ◆ 路側帯での歩行者の通行妨害
- ◆ 遮断踏切への立ち入り
- ◆ 信号のない交差点での優先車両（左方車・優先進路車）の通行妨害等
- ◆ 右折時における直進車や左折車への進路妨害
- ◆ 環状交差点での安全進行義務違反等
- ◆ 一時停止場所での不停止や交差車両等の通行妨害
- ◆ 歩道での歩行者妨害等
- ◆ ブレーキが不備・不良な自転車の運転
- ◆ 酒酔い運転
- ◆ 安全運転義務違反
- ◆ 妨害運転



上記の危険行為を過去三年以内に2回以上摘発されると[自転車運転者講習]の受講が命じられます

「どうする？」 市内のココはどうする？と思う場所を撮影しました

相武台3丁目付近



狭いガードレールの内側は自転車の通行が難しい。車道を左側通行。

緑ヶ丘1丁目(市役所付近)



歩道内の普通自転車通行指定部分は安全な速度（直ぐに徐行できる）で通行、対面通行時はエリア内左側通行。

東原4丁目



自転車はココを走りましょう。自転車の通行を促す表示がある所はそれに従いましょう。

緑ヶ丘3丁目



白線の外側は歩行者用エリアだが、自転車も通行可。

緑ヶ丘1丁目(市役所付近)



歩道内の自転車通行可。歩道の車道寄りを徐行する（歩行者優先）

自転車道・自転車専用通行帯がある場合は、ココを通行しなければならない

【座間市自転車ネットワーク基本計画】平成30年3月策定

「自転車活用推進法」を準拠し、策定されています。

基本理念

- 自転車は、二酸化炭素等が発生せず、災害時において機動的
- 自動車依存の低減により、健康増進・交通混雑の緩和等、経済的・社会的な効果
- 交通体系における自転車による交通の役割の拡大
- 交通安全の確保



自転車の活用を総合的・計画的に推進

基本方針

以下の施策を重点的に検討・実施

- ① 自転車専用道路等の整備
- ② 路外駐車場の整備等
- ③ シェアサイクル施設の整備
- ④ 自転車競技施設の整備
- ⑤ 高い安全性を備えた自転車の供給体制整備
- ⑥ 自転車安全に寄与する人材の育成等
- ⑦ 情報通信技術等の活用による管理の適正化
- ⑧ 交通安全に係る教育及び啓発
- ⑨ 国民の健康の保持増進
- ⑩ 青少年の体力の向上
- ⑪ 公共交通機関との連携の促進
- ⑫ 災害時の有効活用体制の整備
- ⑬ 自転車を活用した国際交流の促進
- ⑭ 観光来訪の促進、地域活性化の支援

参照：国土交通省HP

発行：「スキップ」 さまの介護情報誌を作る会
お問合せ：080-6595-7297 安部

令和5年7月 発行 (800部)