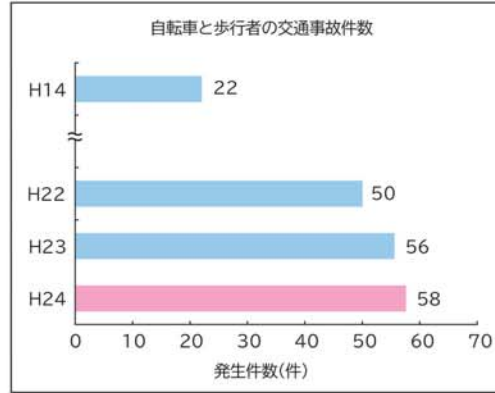
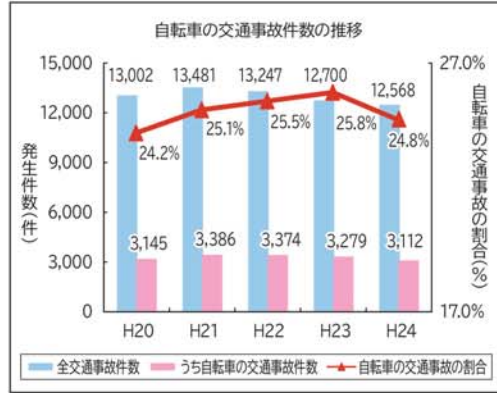


“自転車のモラル・マナーの良いまち福岡”をめざして

市内では、自転車事故が年間3千件以上も発生しています。特に近年は、歩行者との事故が増えており、スピードの出し過ぎや整備不良、無灯火運転、傘さし運転、携帯電話やヘッドホンを使いながらの運転など、危険な運転が大きな問題となっています。

自転車を利用する皆さんが、交通ルールと条例を守って安全運転に心がければ、福岡市で発生する自転車事故を減少させ、“自転車のモラル・マナーの良いまち福岡”を実現することができます。

皆さん、交通ルールと条例を守り、自転車を安全に利用しましょう！



ルールを守って、笑顔のサイクル。

ほんの少しの思いやりで、福岡がもっと好きになる。みんなで守ろう、自転車の交通ルール。



天神地区の渡辺通り西側歩道は『押し歩き推進区間』です！

平成25年4月1日から

特に人通りが多く混雑している中央区天神地区の渡辺通り西側歩道(天神交差点から渡辺通四丁目交差点までの約400m。右図を参照)を、条例で「押し歩き推進区間」に指定しました。

この区間を自転車で通るときは、押して歩いてください。

なお、この区間では、福岡市の自転車安全利用指導員が、押し歩きなどの巡回指導を行っています。

指定時間帯：

平日8時～19時、土曜・日曜・休日10時～19時

この区間以外でも、人通りが多い歩道では、安全のため自転車を押して歩きましょう。



平成25年3月発行 福岡市市民局生活安全課

〒810-8620 福岡市中央区天神 1-8-1 電話 092-711-4054

福岡市自転車の安全利用に関する条例

平成25年4月1日施行

条例の主な内容

- 人通りが多い歩道では、自転車を押して歩く！
- 自転車には、ライトと側面反射器材の備付けを！
- 自転車事故の保険に加入を！
- 中学生までの子どもには、ヘルメットの着用を！
- 事業者は、自転車通勤をする従業員に安全利用の教育を！
- 自転車販売業者は、販売するときに安全利用の啓発を！
- 学校は、児童・生徒・学生に安全利用の教育を！
- 市は、地域等で活動される自転車安全利用推進員を支援します！
- 毎月8日は、自転車安全利用の日！

※詳しくは、福岡市ホームページを！

福岡市・福岡市交通安全推進協議会

守ろう！自転車の交通ルールと安全利用条例



自転車も交通ルールの遵守を！

自転車は「車両」です。道路交通法などで定められた交通ルールに違反すると罰せられます。

自転車の主な交通ルール

自転車は、車道が原則、歩道は例外車道は左側を通行

罰則

3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金



歩道を通行できるのは、

- ①「自転車通行可」の標識や標示があるとき
- ②13歳未満の子供も70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転するとき
- ③車道や交通の状況からみてやむを得ないとき

自転車通行可

中学生までの子ども*は、ヘルメットを着用

(福岡市の条例で定めたルールです)

*道路交通法では13歳未満の子供ともされています。



携帯電話やヘッドホンを使用した運転、傘さし運転は禁止公道では、ブレーキのない自転車に乗ってはいけません

罰則

5万円以下の罰金



歩道は、歩行者優先で、車道よりを徐行

罰則

2万円以下の罰金又は料料



歩行者の通行を妨げるようなときは、一時停止を。人通りが多い歩道では、あらかじめ押して歩きましょう。

自転車も飲酒運転は禁止

罰則

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金(酒酔い運転の場合)



二人乗りは禁止

罰則

2万円以下の罰金又は料料



*乗車方法違反の場合、5万円以下の罰金 ※法令で認められた場合を除きます。

無灯火運転は禁止

罰則

5万円以下の罰金

夜間は必ずライトを点灯。自転車にはライト・反射器材(後方と両側面)の備付けを。



みんなで条例を守りましょう。

*条例では、自転車利用者以外の方の義務も定めています。

保護者等は、

中学生までの子どもが自転車を利用するときは、

- ヘルメットを着用させましょう。
- 降雨時はレインコートを着用させましょう。
- 自転車事故の保険に加入しましょう。

高齢者に、ヘルメットの着用など安全利用を助言しましょう。

自動車・原付の運転者は、

自転車との間に安全な間隔を保ちましょう。

事業者は、

自転車通勤をする従業員に安全利用の教育を！

自転車販売業者は、

自転車を販売するときに、交通ルールや条例、自転車事故の保険の周知を！

ライトや反射器材、ブレーキが付いていない自転車を販売しない！



学校は、

児童・生徒・学生に安全利用の教育を！

自転車事故の保険に加入を！

自転車事故を起こし相手を死傷させた場合、刑罰を受けたり、高額な賠償金を命じられる場合があります。

高額な賠償金が命じられた事例

夜間、ライトを備えていない自転車で脇見運転し、前方にいた歩行者と衝突。相手に重傷・後遺障害を負わせた。

損害賠償 約 **4,000**万円

自転車事故の保険を紹介します！

自転車販売店(自転車安全整備店)で点検・整備(有料)を受けると、傷害保険と賠償保険がついた「TSマーク」を貼ってもらえます。詳しくはお店にご確認ください。



コンビニエンスストアや携帯電話から手軽に加入できる保険や、自動車保険などの保険の特約として契約できる保険など、さまざまな種類があります。保険会社やインターネットなどでご確認ください。

自転車保険

検索

- ◆自転車放置禁止区域や公共の場所(道路、駅前広場、公園等)では自転車を放置してはいけません！ 放置禁止区域内で自転車を放置した場合、即時撤去の対象となります。
- ◆自転車にはカギをかけましょう！(ツーロック)
- ◆自転車の防犯登録をしましょう！



*放置禁止区域の表示板

自転車通勤のススメ



豊橋市

自転車通勤、始めてみませんか

自転車通勤にはこんな魅力があります

健康にいい

通勤に自転車を取り入れれば、日々の生活に無理なく運動の時間を作ることができ、ダイエットや健康維持に役立ちます。さらに仕事前・仕事後の運動はストレス解消に最適です。皆さんが毎日健康で気持ちよく働くことができれば、作業効率の上昇・欠勤の減少など、会社にとっても大きなプラスになります。

自転車の走行時間と消費カロリー

走行時間	体重				
	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg
10分	53kcal	66kcal	80kcal	93kcal	106kcal
20分	106kcal	133kcal	160kcal	186kcal	212kcal
30分	160kcal	200kcal	240kcal	280kcal	320kcal
40分	213kcal	266kcal	320kcal	373kcal	426kcal
50分	266kcal	333kcal	400kcal	466kcal	533kcal
60分	320kcal	400kcal	480kcal	560kcal	640kcal

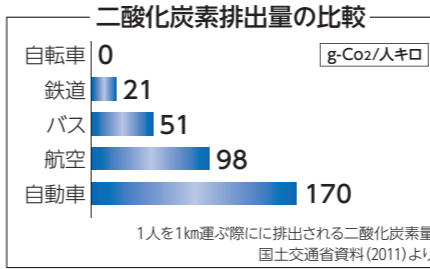
自転車でのサイクリング(約20km/h)時の消費カロリー
改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(2012)国立栄養・健康研究所より算出



自転車は体への負担が軽く、長時間運動を続けることができます。近年では糖尿病や脳梗塞などの生活習慣病予防にも効果的であることが分かってきました。

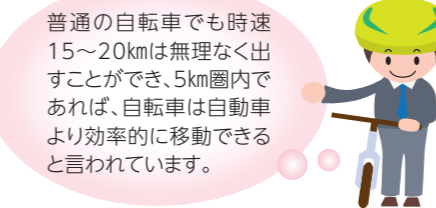
環境にやさしい

自転車はCO₂や排気ガスを出さない、環境に優しい乗り物です。環境への配慮は企業イメージのアップにつながりますし、毎日の通勤が地球環境への貢献になります。



渋滞知らず

自転車通勤をすれば朝夕の渋滞に巻き込まれることなく、朝のイライラや遅刻の心配から解放されます。



普通の自転車でも時速15~20kmは無理なく出すことができ、5km圏内であれば、自転車は自動車より効率的に移動できると言われています。

意外に安全

自転車は自動車ほど速度が出ないため、大きな事故を起こす確率は自動車通勤よりもかなり低くなります。

豊橋市役所での通勤時の交通事故発生件数(H24)

自動車・オートバイ通勤 3.2件/100人
自転車通勤 1.6件/100人

とっても経済的

自転車はガソリン代がかからないため、交通費節約に大きな効果があります。通勤のために性能の良い自転車を購入する場合でも、1年もすれば元がとれちゃう可能性があります。

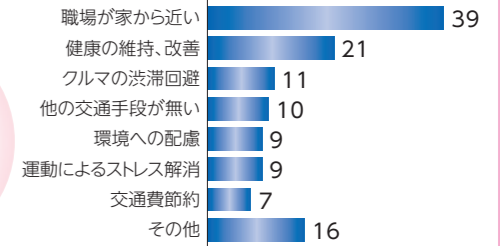
自転車通勤のきっかけは?

2013年の6月に、県境地域の事業所へ自転車通勤をされている方にアンケートを行いました。皆さんはどのようなきっかけで自転車通勤を始め、何を魅力に感じているのでしょうか?

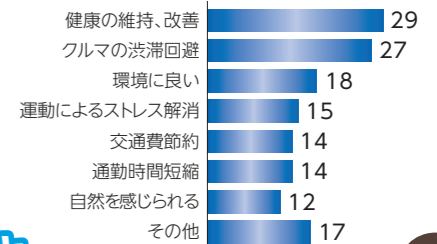
きっかけは

家から近いことや、健康の維持・改善をきっかけに始められた方が多いようです。

自転車通勤を始めた理由



自転車通勤のメリット



始めてみると

健康だけでなく、渋滞回避をメリットに感じているという意見が多く寄せられました。



自動車通勤の方へ

自転車通勤を実践されている方からの一言をお届けします!

- 早めの運動で「体の目」がさめますよ!
- 車より早く着き、すっきりです。
- 車の渋滞によるストレスを感じなくてよい。
- 地球にやさしく環境問題にも貢献できる。
- さっそうと自転車をこぐのはカッコイイ!
- ガソリンよりも脂肪を燃やそう!

自転車も車道左側通行が原則です
お互いにゆずりあって
走りましょう



知っておくべき自転車のルール



歩道を走る自転車は自動車から気付かれにくいので、交差点などでぶつかる危険があります!

自転車は「軽車両」車の仲間です。

車道左側通行が原則

道路交通法上、自転車は軽車両となります。車道の左端を、左側通行するのが原則です。



自転車が歩道を通行できる場合の通り方

右の「自転車及び歩行者専用」の標識のある道路では、自転車は歩道内の車道寄りを徐行*して通行することができます。歩道内は歩行者優先ですので、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

*徐行...直ちに止まれる速度
(目安は時速7.5km以下)



手軽に乗れる自転車も、使い方によってはあなたや他人を傷つける「走る凶器」となってしまいます。安全に十分に気をつけて運転しましょう。

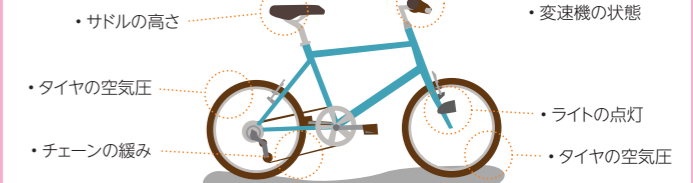


ルールを守りましょう 違反には、罰則が科される場合があります!



準備をして乗りましょう

乗る前に確認しましょう



もしもの時に保険加入を

万が一加害者になってしまった場合に備え、賠償など保障の充実した自転車保険への加入をお勧めします。

自転車が加害者になってしまうことも...!

2008年に小学生が猛スピードで下り坂を走行中、散歩中の女性に衝突。女性は現在も意識不明。(損害賠償額 約9,500万円)

ヘルメットの着用は命を守ります

自転車事故で亡くなる方の6割以上は、頭部のケガによるものですので、可能な限りヘルメットの着用をお勧めします。近年ではデザインの凝ったものもありますので、探してみてもいいかもしれません。



定期的なメンテナンスを

最初は自転車店で一通り点検してもらうのがおすすめです。自転車安全整備士による整備を受ければ、保険の付いたTSマークを貼ってもらうことができます。



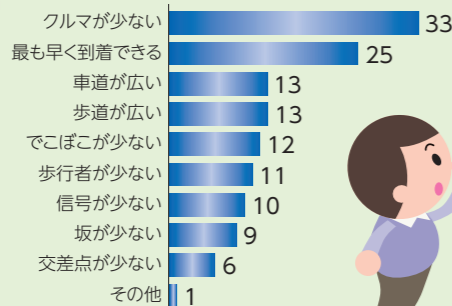


自転車通勤マップ

2013年6月に、県境地域の事業所に自転車通勤をされている方に対しアンケートを行い、普段通勤に利用されているルートや注意が必要な箇所などを教えていただきました。アンケート結果を参考に、自分にあった自転車通勤ルートを考えてみてはいかがでしょうか？
※自転車通勤時はクルマや歩行者に気をつけ、交通ルールを守り安全に走行しましょう。

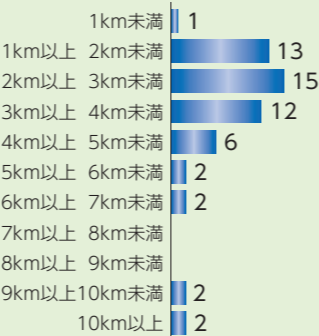
自転車通勤をされている方の通勤状況

通勤ルートを選ぶ際の優先事項



4km未満の方が多くですが、ご自宅から10km近く離れていても自転車通勤されている方も何人かお見えます。

自転車通勤の距離



早く到着できるルートはもちろんですが、クルマの交通量の少ないルートが人気なようです。



凡例

- おすすめルート
- コンビニエンスストア
- 自転車販売店
- 公衆トイレ

- おすすめルートにおいて注意が必要な箇所
- 段差や凸凹が多い箇所
- 交差点の見通しが悪い箇所
- 歩行者が多い箇所
- 坂道
- 危険箇所

※この情報は自転車通勤をされている方へのアンケート結果を元に記載しました。



※この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号 平25情報_第279号) ※この地図をさらに複製する場合には、国土地理院長の許可を得なければなりません。