

# 正しい知識で安全に自転車を運転しよう

自転車の改正道路交通法施行に合わせ、自転車に関する交通ルールや知識を  
 愉快的イラストでわかりやすく解説。自転車の運転についての安全意識を高めましょう。

1

**わかりやすい解説**  
 日本自転車普及協会  
 監修のもと、身近な事例で  
 自転車の交通ルールを  
 わかりやすく解説。


3

**自転車にまつわる  
 コラム**  
 自転車に関連した  
 面白コラムや  
 豆知識が楽しめます。

## ヘルメットを着用しましょう

2026  
**1**  
 JAN


自転車乗用中の事故で死亡した人の大多数が、頭部に致命傷を負っています。  
 自転車に乗るときは命を守るためにヘルメットを着用しましょう。  
 また自転車の運転者だけでなく、幼児を同乗させるときや子どもが自転車を運転するときは、幼児や子どもに  
 乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



**地球環境と自転車  
 バイोजェー運動**

20世紀に入ってから急速なスピードで増加してきた地球温暖化の深刻な影響が懸念されています。これによる気候が変化する結果、地球温暖化による海面上昇や自然災害の増加は、世界中の多くの国々で大きな被害をもたらしています。このため、できる限り二酸化炭素を削減する必要があるとされています。その一つが地球環境にやさしい「自転車」です。自転車は、人間が力だけで動く移動手段で、自動車などに比べて二酸化炭素を排出する量が非常に少ないとされています。また、ヘルメットを着用することで、万一の事故の際に頭部を保護し、怪我のリスクを減らすことができます。この運動は2025年10月1日から2026年まで実施されます。この運動は2025年10月1日から2026年までの期間ですが、日本でも毎年開催から継続して実施されています。

自転車ヘルメットは安全な乗車マナーの代名詞でもあります。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
28 	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2

**親しみやすい  
 イラスト**

オリジナルイラストで  
 交通ルールもより  
 イメージしやすく。

2026  
**3**  
 MAR

### ブレーキ不良は運転禁止、定期点検と整備を心がけましょう

道路などで故障した自転車（ブレーキの不具合など）は、道路を安全に走行させることができません。道路を安全に走行させるためには、定期的な点検と整備を心がける必要があります。



2026  
**4**  
 APR

### 幼児を自転車に同乗させるとき

幼児を自転車に同乗させる場合は、乗車用ヘルメットを着用させ、安全な乗車マナーを守らなければなりません。



2026  
**6**  
 JUN

### 傘さし運転やイヤホン等もルール違反

傘さし運転やイヤホン使用は、運転者の視界や聴覚を妨げ、安全な運転を妨げます。



2026  
**7**  
 JUL

### ルールを守って安全運転

道路のルールを守って安全に運転しましょう。歩行者や他の車両との衝突を避けるために、ルールを厳格に守ることが重要です。



2026  
**10**  
 OCT

### 歩道は例外、歩行者を優先

歩道は例外として、歩行者を優先して運転する必要があります。



2026  
**11**  
 NOV

### 夜間や暗いところではライトを点灯

夜間や暗いところでは、ライトを点灯して他の車両や歩行者に気づかせる必要があります。




**SB-146 P.45**

## 自転車安全カレンダー

- サイズ …… 46/4切・13枚 (538×379%)
- 用紙 …… 上質90kg