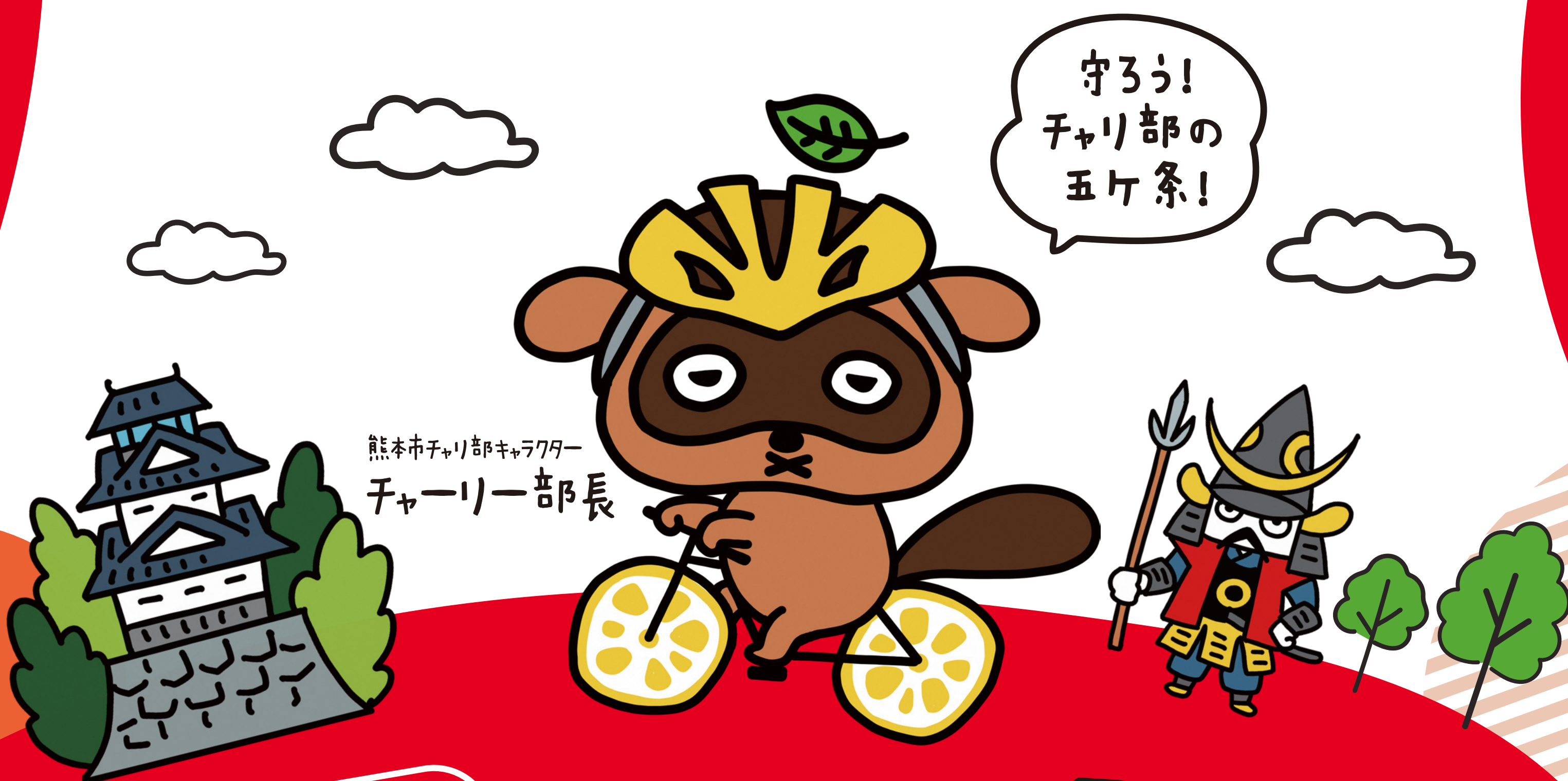


みんなで乗ろう！みんなで守ろう！

熊本市チャリ部



熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長

その一 「ヘルメット」を着用しよう！



自転車乗車中の事故で損傷箇所のトップは頭部です。着用すると致死率が約半分になるというデータも！

その二 「自転車保険」に加入しよう！



自転車も車と同じで、加害者になると1億円に迫る高額な賠償金が生じることも。万が一に備えよう！

その三 排気ガスゼロで地球環境を守ろう！



毎日の通勤を車から自転車に変えることで、CO2の排出量をゼロに！地球温暖化の防止！

その四 自転車利用で健康維持しよう！



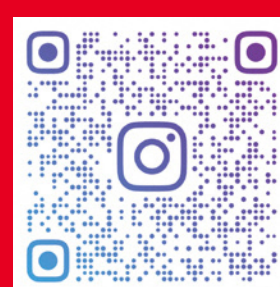
自転車運動は有酸素運動になり生活習慣病の予防・改善に効果絶大！

その五 交通ルールを守ろう！



自転車は原則、車道の左側端を通行！無灯火や飲酒運転はルール違反です！

お問い合わせ
熊本市自転車利用推進課
☎096-328-2259
(平日8:30～17:15)



インスタもチェック！

みんなで乗ろう！みんなで守ろう！

熊本市チャリ部

五ヶ条
その一

「ヘルメット」を 着用しよう！

熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長



1

自転車交通事故件数

熊本市内では、年間数百件の自転車事故が発生しています。

(件/年)

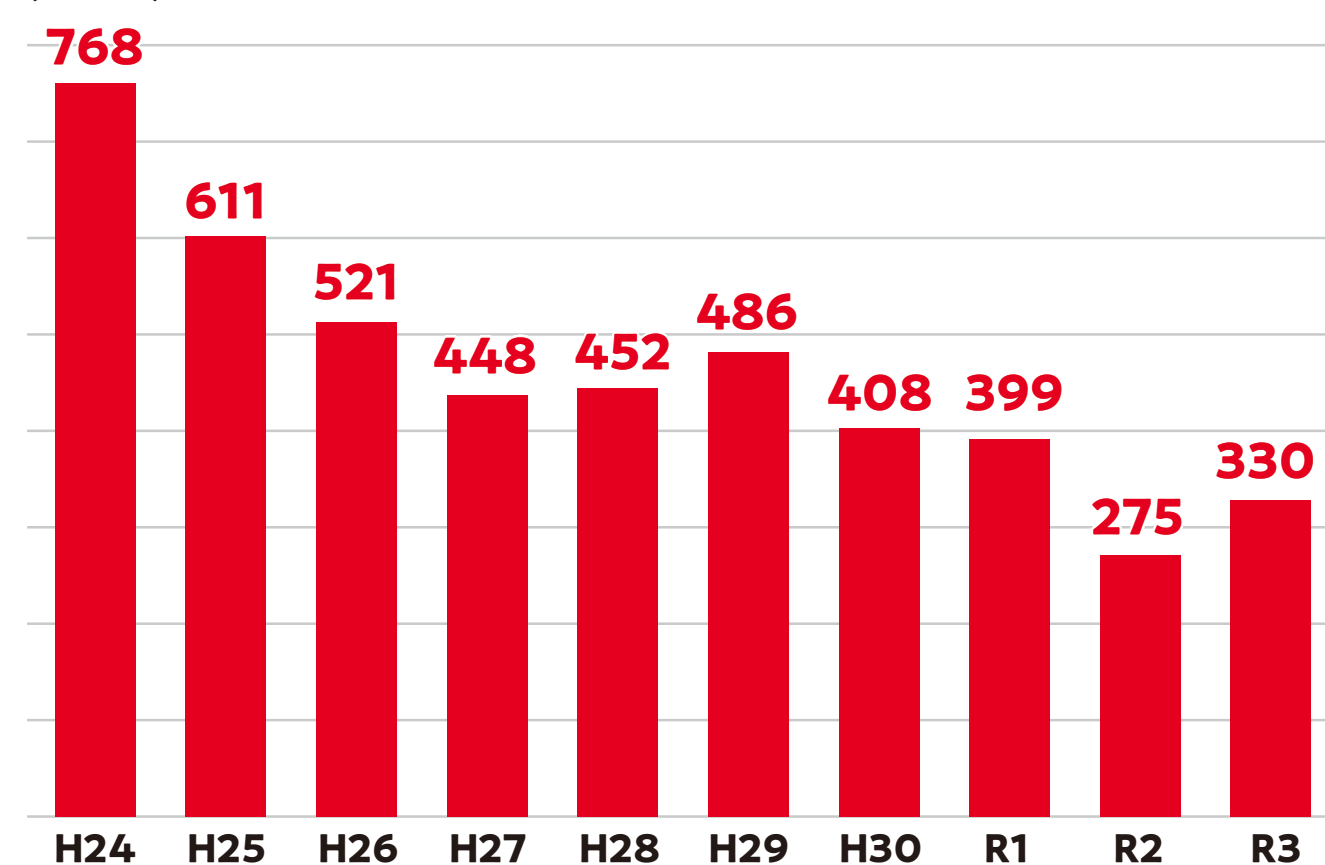
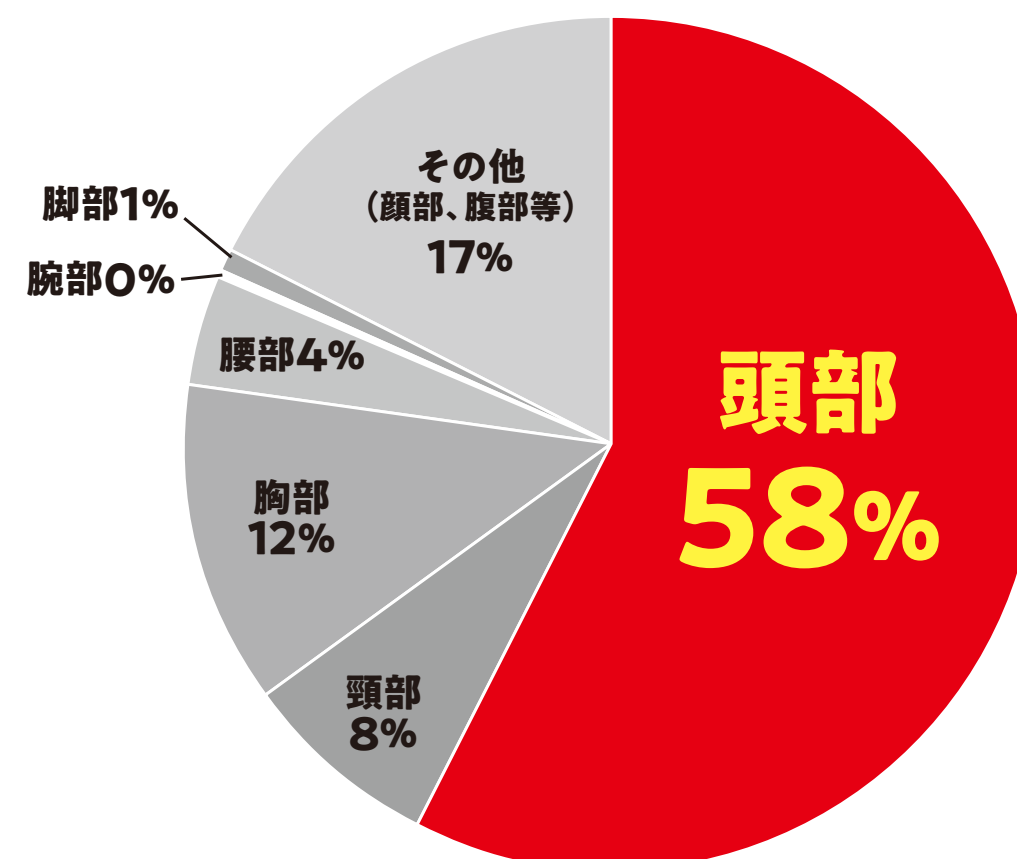


図 熊本市発生の自転車交通事故件数の推移 資料：熊本県警

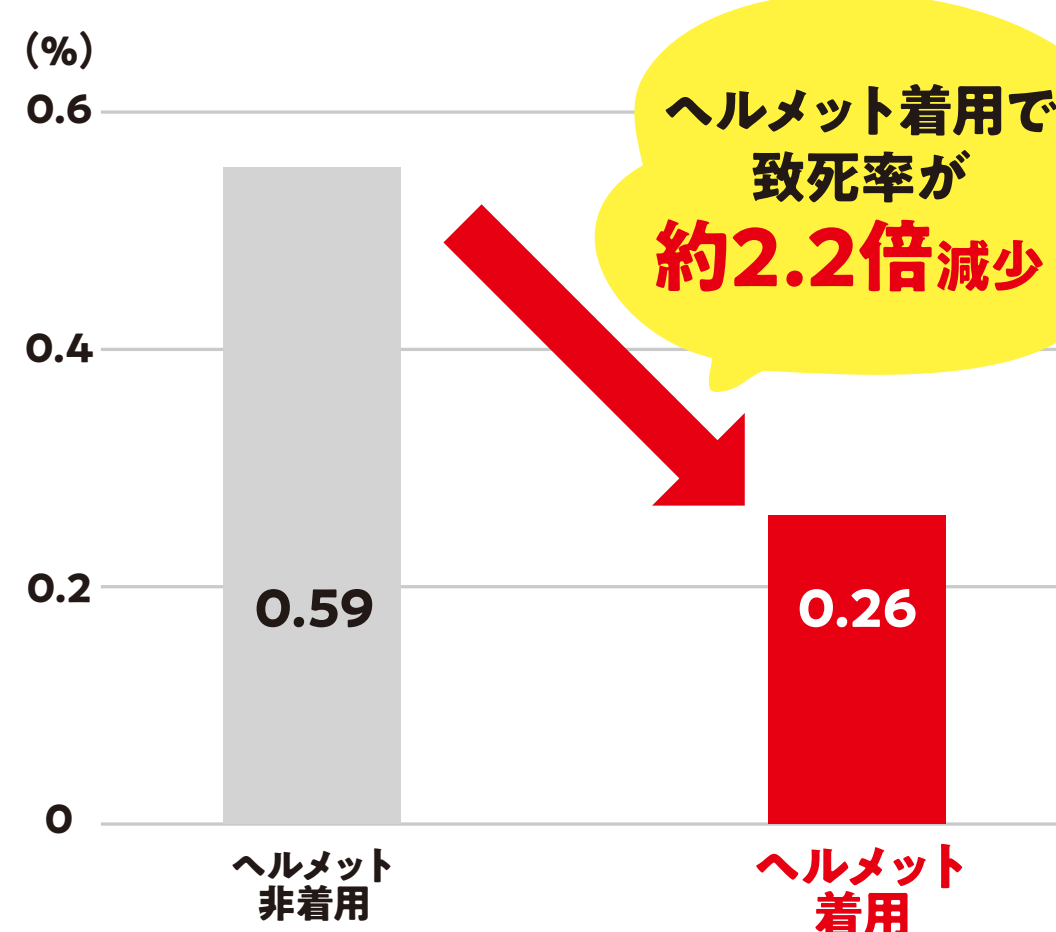
2

ヘルメット着用の重要性

自転車事故の際に最も致命傷になる箇所は頭部です。ヘルメットを着用すると、致死率が半分以下にまで下がるというデータもあります。



自転車乗用中死者の人身損傷主部位（致命傷の部位）
（平成29年～令和3年合計）



自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率（平成29年～令和3年合計）
出典「警察庁 ホームページ」

3

ヘルメットのデザイン

ヘルメットは通勤時や買い物時にも使えるカジュアルなものがあります。自分が気に入ったデザインのものを選んでみましょう。



「自転車保険」に 加入しよう！

熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長



1

自転車事故の高額賠償事例

自転車は車両です。自転車事故であっても損害が大きいケースでは賠償金の額も高額になります。過去には、**1億円近い高額賠償**を認めた自転車事故の事例もありました。



賠償額	裁判所	判決日	被害者	被害内容	加害者・過失
9,521万円	神戸	2013年7月4日	女性62歳	歩行者後遺障害	小学生(11歳)無灯火
9,266万円	東京	2008年6月5日	男性24歳	自転車運転後遺障害	男子高校生通行違反
6,779万円	東京	2003年9月30日	女性38歳	歩行者死亡	男性交差点進行
5,438万円	東京	2007年4月11日	女性55歳	歩行者死亡	男性信号無視
4,746万円	東京	2014年1月28日	女性75歳	歩行者死亡	男性信号無視

(日本損害保険協会 調べ)

2

自転車保険の種類

■自転車利用中の事故により生じた賠償責任(生命・身体及び物への損害)を補償する保険。下記①～⑦の保険・共済に加入しており、「**個人賠償責任保険**」※1が付帯されているか確認しましょう。

- ①
「自転車保険」等の名称で販売されている保険
- ②
自転車保険(特約)
- ③
火災保険(特約)
- ④
損害保険(特約)
- ⑤
クレジットカードなどの付帯保険
- ⑥
会社等の団体保険
- ⑦
PTA保険

※1/「日常生活賠償責任保険」などの名称も同様の保険です。 ※2/補償対象となる方(被保険者)及び補償内容は商品によって異なります。 ※3/事業活動中の事故は補償の対象外です。

■自転車運転中の事故で生じた他人の生命・身体への重大な損害を補償する制度

TSマーク付帯保険



TSマークは、自転車安全整備店に勤務する自転車安全整備士が、点検確認した安全な自転車に貼るシールです。点検日から1年以内のTSマークが貼られた自転車の事故によって他人に死亡又は重度後遺障害を負わせたことによる法律上の賠償責任が補償されます。※TSマークの有期間を過ぎた場合は、自転車安全整備店で点検確認を行いましょう。※TSマークの色によって、賠償責任の補償限度額が異なります(赤色1億円、青色1,000万円)。

3

加入状況の確認フロー

個人賠償責任保険に加入、あるいは自転車にTSマークが貼られていますか？

はい

わからない

いいえ

上記①～⑦のいずれかの保険に加入しており、個人賠償責任特約が付帯されていますか？
(保険証券等をご確認ください)

はい

わからない

いいえ

すでに自転車保険に加入しています。
(保険期限が切れていないかご注意ください)

ご加入の保険会社・共済にお問い合わせください。
(未加入の場合は保険への加入が必要です)

「自動車損害賠償保険」等への加入が必要です。

※事業活動中の事故については、TSマーク付帯保険もしくは、施設賠償責任保険などへの加入が必要です。



みんなで乗ろう！みんなで守ろう！

熊本市チャリ部

五ヶ条
その三

守ろう！
チャリ部の
五ヶ条！

排気ガスゼロで 地球環境を守ろう！

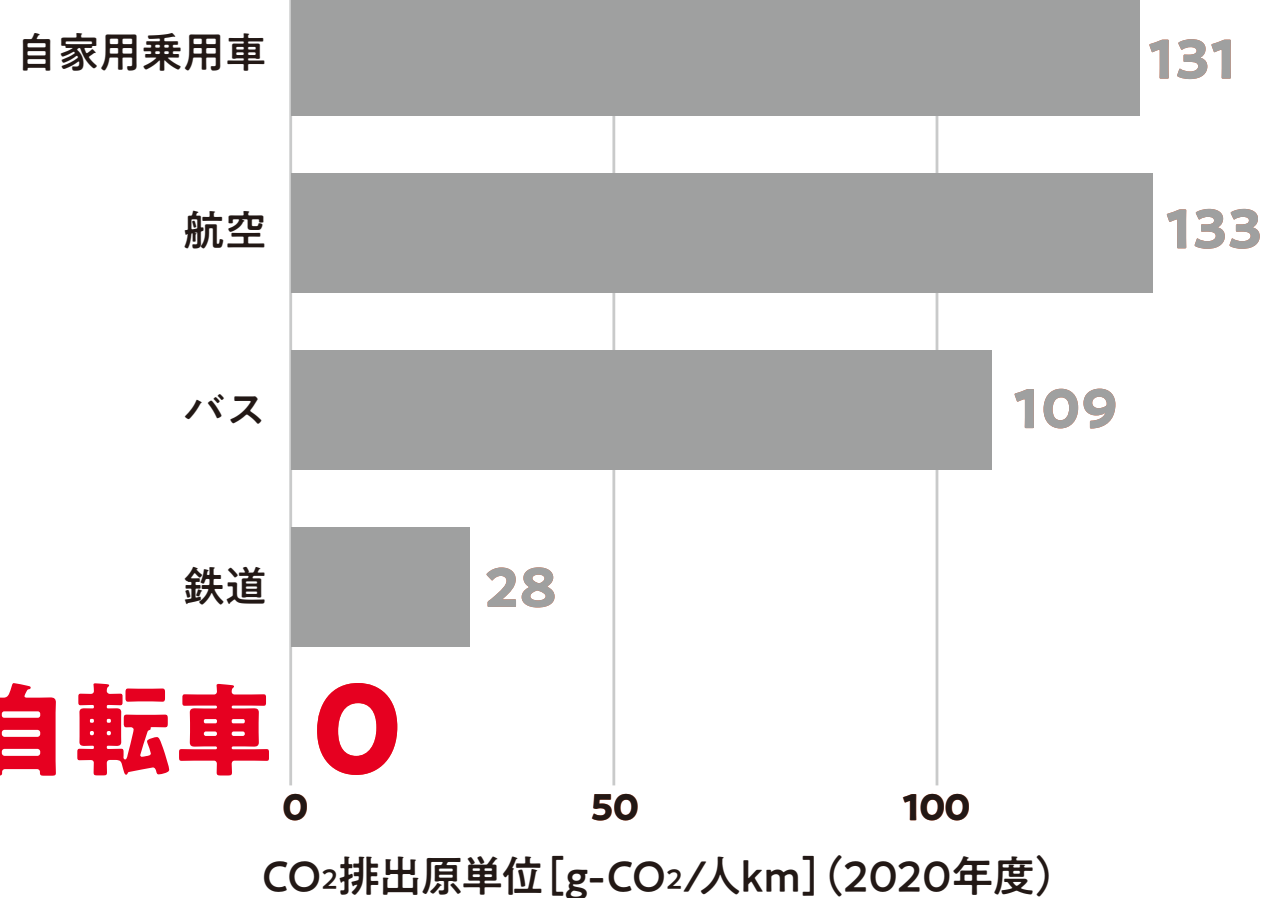
熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長



1 地球にやさしいエコな乗り物

自転車はCO₂の排気量ゼロ。地球にやさしいエコな乗り物です。

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(旅客)



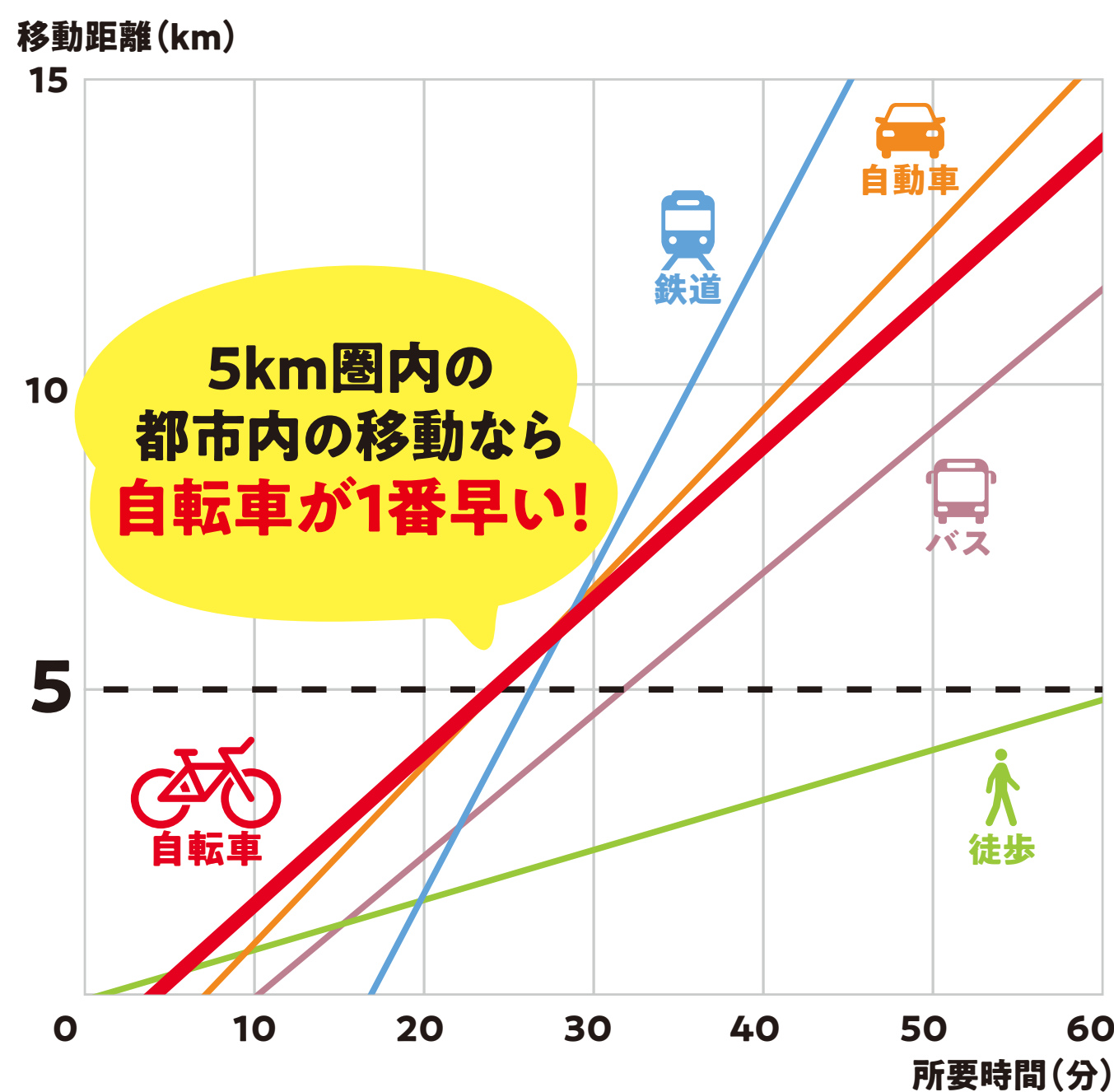
自転車 0

温室効果ガスインベントリオフィス：「日本の温室効果ガス排出量のデータ」、国土交通省「自動車輸送統計」「航空輸送統計」「鉄道輸送統計」より、国土交通省環境政策課作成



2 都市内の移動に最適

5km圏内なら自転車が他の交通手段と比べて1番早いというデータも。通勤方法をエコで早い自転車に変えてみませんか？



●徒歩：4.8km/h ●自転車：入出庫4分+15km/h ●自動車：入出庫7分+17.5km/h
●バス：10分+14km/h【徒歩6分(発着地計)待ち時間4分】
●鉄道：17分+32km/h【徒歩12分(発着地計)駅内移動3分(1駅)待ち時間2分(1駅)】

出典「国土交通省資料より」



みんなで乗ろう！みんなで守ろう！

熊本市チャリ部

熊本市

五ヶ条
その四

自転車利用で 健康維持しよう！

熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長



自転車利用の主な3つのメリット



1

有酸素運動による体重・ 体脂肪率・血液性状などの改善

自転車運動は気軽に始められ、長時間続けやすい有酸素運動。体脂肪をエネルギーとして消費し、内臓脂肪が減少するため、様々な生活習慣病の予防に。また、自転車で通勤するひとは、BMIが低めで、自動車通勤者に比べると病欠日数が3分の1も少なくなるというデータも。



2

ペダリングによる下半身の 筋力強化

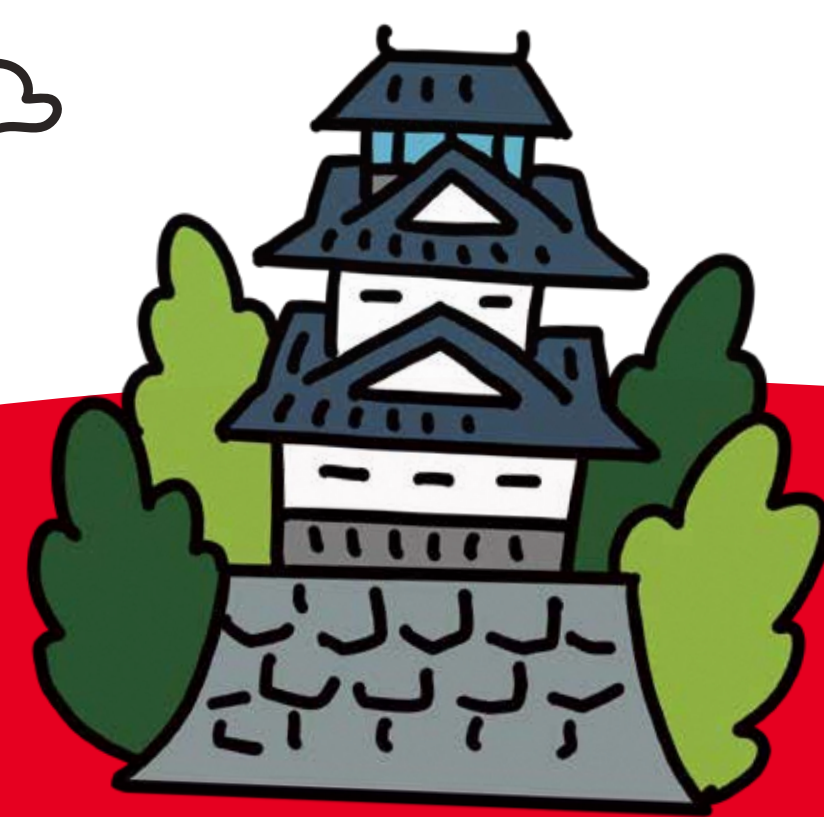
ペダリングは下半身をたくさん利用する運動です。特に上り坂を上る際や、止まった状態からこぎ出す際は下半身の筋力を繰り返し使う状態となり、筋力強化につながります。自転車利用で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態（ロコモティブシンドローム）になるのを予防することができます。



3

ストレス解消や認知機能向上 など、メンタルへの効果

自転車は脳の働きを活性化させ、気持ちを落ち着ける効果も見込まれています。自転車通勤を続けると集中力や労働生産性が上がったという実験結果も。



みんなで乗ろう！みんなで守ろう！

熊本市チャリ部

熊本市

五ヶ条
その五

守ろう！
チャリ部の
五ヶ条！

交通ルールを 守ろう！

熊本市チャリ部キャラクター
チャーリー部長



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



2

交差点では信号と
一時停止を守って、安全確認



3

夜間はライトを点灯



4

飲酒運転は禁止



5

ヘルメットを着用

