

安全 快適 自転車ライフ

自転車は身近で手軽な交通手段の一つですが、間違った乗り方や
ルール・マナーを無視した乗り方により、大きなケガに繋がる事故も増加しています。
正しい自転車のルールとマナーを守って、安全で快適、健やかで楽しい自転車ライフを送りませんか。

(令和4年11月1日中央交通安全対策会議交通対策本部決定)

ご自身と歩行者の
安全を守るために…

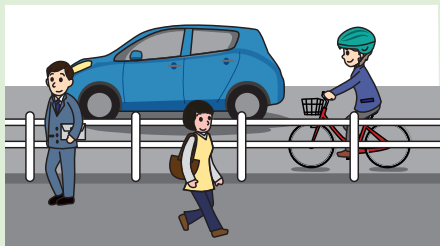
守ろう!

改定した

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

- 自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道では左側に寄って通行しなければなりません。
- 歩道を通行できる場合、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。



自転車は「車両」です
車道が原則、歩道は『例外』

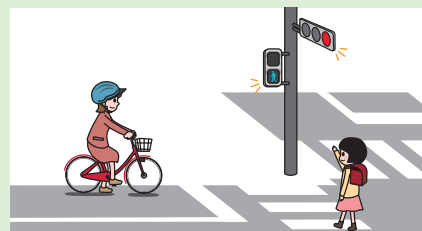
歩道を通行できる
『例外』とは?



- 「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある
- こども(13歳未満)、高齢者(70歳以上)、体の不自由な人が運転している
- 通行の安全確保のためにやむを得ない
 - ◆道路工事している
 - ◆駐車車両が続いている
 - ◆交通量が多く道幅が狭い、など

2 交差点では信号と 一時停止を守って、安全確認

- 信号に従って安全を確認し通行しましょう。
- 自転車は、対面する車両用信号に従うのが原則です。「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機がある場合や横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。
- 一時駐輪の標識等がある場所では必ず一時停止し、安全を確認してから進みましょう。



3 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。



4 飲酒運転は禁止

自転車も車と同じです。
お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。



5 ヘルメットを着用

自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットを着用しましょう。
幼児・児童を自転車に乗せる時にも、ヘルメットを着用させるようにしましょう。



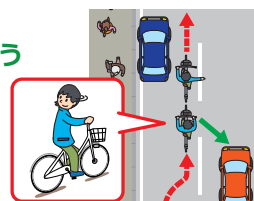
自らの危険を避けるために… 自転車利用時のマナー

1 自転車の装備と服装に注意しましょう

- 自転車利用時には、ライト、尾灯、反射板などの装備を確認しましょう。
- 自動車のドライバーから視認されやすいように、明るめの服装にしたり、バッグに反射材をつけるなどの工夫をしましょう。

2 進路変更時には必ず後方確認しましょう

- 自転車で車道の左側端を通行していて、前方の駐停車車両を追い越す場合は、減速あるいは一時停止して後方を十分確認し、手信号を出した上で進路変更しましょう。



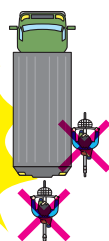
3 バスや大型車の後ろや横に入り込まないようにしましょう

- 前方のバス・大型車に注意しましょう。無理に追い越さず、発進するまで一時停止しましょう。

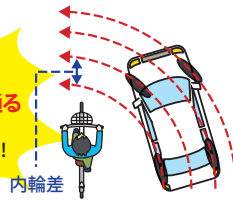


停車しているバスの右側から走り抜けることは危険!

クルマには
運転手には見えない
死角がある
トラックやバスなどの
大型車にはあまり
近づかない!



クルマが曲がるときに
後輪が前輪よりも内側を通る
「内輪差」に注意
巻き込まれる恐れがあります!

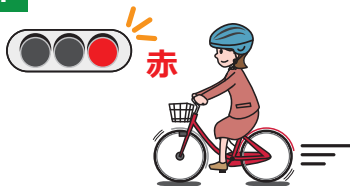


自転車講習の対象となる

危険行為

危険行為を繰り返すと、自転車運転者講習を受けなければなりません。受けない場合は5万円以下の罰金が！

1 信号無視



2 通行禁止違反

道路標識等により自転車の通行が禁止されている道路等を通行する行為



3 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)

自転車の通行が認められた歩行者用道路で歩行者に注意せず、徐行しない行為



4 通行区分違反

歩道通行できる場合以外で歩道通行したり、道路の右側を通行したりする行為



5 路側帯通行時の歩行者の通行妨害

路側帯で歩行者の通行を妨げるような速度と方法で通行する行為

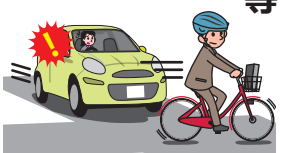


6 遮断踏切立入り



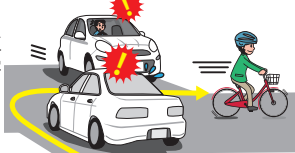
7 交差点安全進行義務違反等

信号機のない交差点で優先道路を通行する車両を妨害したりするなどの行為



8 交差点優先車妨害

交差点を右折時、直進車や左折車両の進行を妨害する行為



9 環状交差点安全進行義務違反等

環状交差点内で車両等の進行を妨害する行為



10 指定場所一時不停止等



11 歩道通行時の通行方法違反

歩道の通行が認められている場所で歩行者の妨害をする行為



12 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転

前後輪にブレーキがなかったり、ブレーキ性能不良の自転車を運転したりする等の行為



13 酒気帯び運転等



14 安全運転義務違反

ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為



15 携帯電話使用等



16 妨害運転(交通の危険のおそれ、著しい交通の危険)

自動車やバイク、他の自転車の通行を妨げる目的での危険行為

- ・逆走して進路をふさぐ
- ・進路変更
- ・不必要な急ブレーキ
- ・ベルを執拗に鳴らす
- ・車間距離の不保持
- ・追い越し違反
- ・幅寄せ

下記のような行為により事故を起こした場合、『安全運転義務違反』に問われることがあります。

大音量で音楽等を聴きながら運転する行為



傘差し運転



夜間無灯火



並進走行運転



二人乗り



※16歳以上の人が6歳未満の子ども1人を幼児用座席に乗せるときを除く。

自転車運転者講習制度のながれ (※14歳以上から適用)

自転車運転者が危険行為を繰り返す
●3年以内に2回以上

交通の危険を防止する為、都道府県公安委員会が自転車運転者に講習を受けるように命令

3ヵ月以内

「自転車運転者講習」の受講

- 講習時間: 3時間
- 講習手数料: 6,150円

受講命令に従わなかった場合

＝5万円以下の罰金＝

2026年4月1日～自転車も！
交通反則通告制度 開始！

青切符

自転車の交通違反にも、自動車と同じように反則金が導入されます。

※自転車の運転者がした一定の違反が対象(16歳未満の者を除く)