

# 安全のための

## 自転車交通ルールブック



自転車交通ルール 2-12P

自転車の点検 13-15P

自転車の反則金 16-19P

自転車の保険 20-21P

歩道の場合、自転車専用ではなく、  
自転車通行可であり、歩行者優先

この事業は長野県地域発元気づくり支援金を活用しました

# 自転車の交通ルール

自転車利用時は“あたりまえ”  
の交通ルールを  
実践することが重要です！  
交通ルールを確認しましょう。



## 自転車安全利用五則

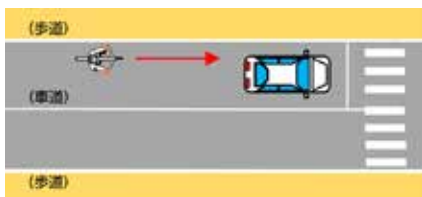
自転車利用時の「きほんのき」として、  
5つのルールを実践することが重要です

### 01 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、車道が原則、左側を通行

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

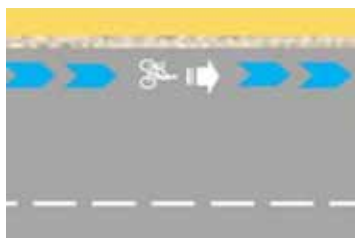
＜歩道と車道の区別がある場合＞  
原則、車道の左側通行



道路標示等がある場合は道路標示等に従う

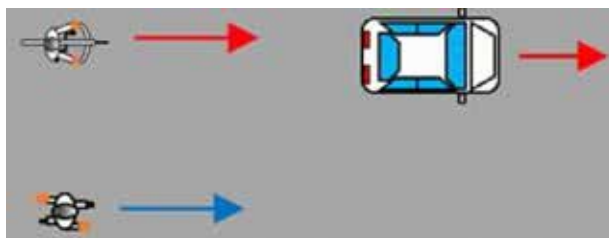


普通自転車専用通行帯



矢羽根型路面表示

歩道がない場合は左側通行



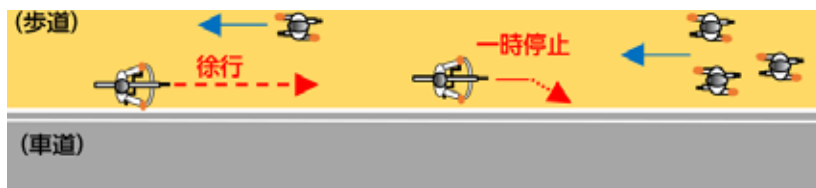
歩道は例外、歩行者を優先。歩道では車道寄りを通行しましょう。



道路標識などにより、歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行します。

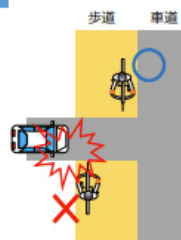
交差道路から出てくる自動車との距離を確保して、自動車から自転車を発見しやすくし、事故を防止するためです。

また、歩道は歩行者が優先です。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しましょう。



※歩道を通行できる自転車は、長さ 190cm 以内及び幅 60cm 以内といった基準を満たす普通自転車に限られます。

※ 13 歳未満の児童・幼児又は 70 歳以上の高齢者、身体の不自由な人の場合は、「歩道通行可の標識や標示」がなくても歩道を通行することができます。また、やむを得ない場合は歩道通行ができます。



## 02 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号は必ず守って安全確認

信号は必ず守りましょう。

青信号で交差点を進行する際も、周囲を安全確認しましょう。

交差点では一時停止して安全確認

一時停止標識が**ある**交差点

必ず止まり、周囲（特に左右）を安全確認。

一時停止標識が**ない**交差点

安全が確認できない場合は、安全確認のために停止するか、十分に速度を落として進行。



## 03 夜間はライトを点灯

夜間はライトを必ず点灯

ライトは自身（自転車）の存在を周囲に知らせるもの。

自分の身を守るためにも夜間は必ずライトを点灯し、反射器材も併用しましょう。

※前方のライトは**白色**または**淡黄色**で点灯。

後方は**赤の反射板**。後方のライトを使用する際は、反射器材が装着している場合は、赤のライトで点滅でも良いが、反射器材を装着**していない**場合は、**赤のライト**で点灯。



## 04 飲酒運転は禁止

### 飲酒運転には厳しい罰則

自転車の飲酒運転は絶対ダメ！

飲酒は、運転に必要な「認知・判断・操作」に影響を及ぼし、正常な運転が困難になります。

### 飲酒運転はこんなに危険！

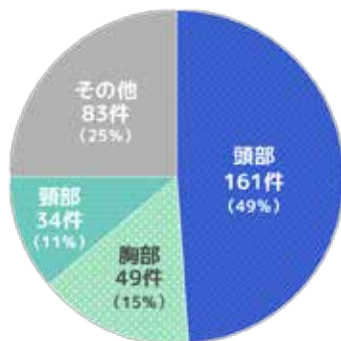
- ・運転操作を誤り自己転倒
- ・運転操作を誤り歩行者と衝突
- ・赤色信号を見落として交差点に進出し、自動車と衝突



## 05 ヘルメットを着用

### ヘルメットは大切な命を守る道具

頭部への負傷は致命傷になる可能性が高く、死亡事故の約半数が頭部への怪我が原因です。ヘルメットは交通事故の被害を軽減させて、大切な命を守ってくれるものです。



自転車乗車中の  
損傷主部位別死者数（令和6年中）

# 自転車の基本的な交通ルール

当たり前のように乗っている自転車にも  
さまざまな交通ルールがあります。  
自転車の主な交通ルールを確認しましょう。

## 自転車は「くるま」の仲間

自転車は、「軽車両」。自動車と同じ「車両」  
の一種です

自転車は、「軽車両」と位置付けられ、自動車と同じ  
「車両」の一種です。

原則として、歩道又は路側帯と車道の区別のある  
道路では、車道を通行しなければなりません。



## 自転車の通行場所と通行方法

車道が原則、歩道は例外

●自転車は、原則、車道の左側部分を通行します。

下図のような道路標示等がある場合は、その示された場所を通行してください。

普通自転車専用通行帯



自転車道

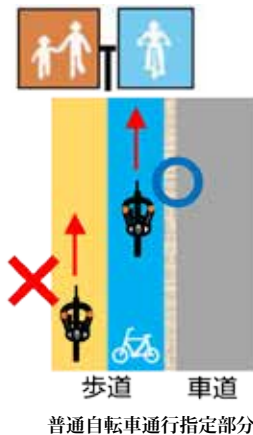


矢羽根型路面表示



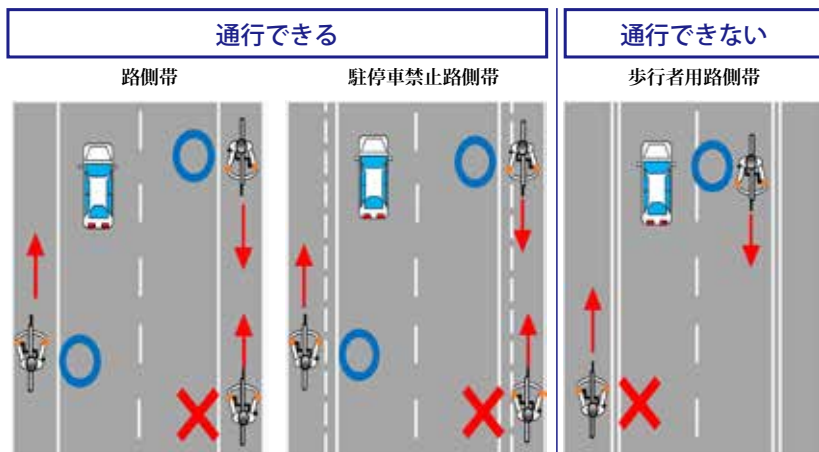
●道路標識等により、歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行します。

歩道に普通自転車通行指定部分があるときは、その示された場所を通行してください。



●路側帯は、歩行者用路側帯を除き、著しく歩行者の通行を妨げることとなる場合以外は通行できます。

自転車で路側帯を通行するときは、道路の左側部分の路側帯を通行しなければなりません。



※著しく歩行者の通行を妨げることとなる場合を除く。

## 横断歩行者の優先

横断歩道は歩行者が通行する場所です  
横断歩道に接近する際は、横断歩行者がいないことが明らかな場合を除き、横断歩道の直前（停止線があるときは停止線の直前）で停止できる速度で進行してください。

また、横断歩行者がいるときは、横断歩道等の直前で一時停止し、歩行者に進路を譲ってください。



## 並進の禁止

並走して走ってはいけません

並進は、自動車や歩行者を巻き込んだ事故に発展するおそれがあるほか、自動車や歩行者が通行するスペースが狭くなり、交通の円滑に悪影響を及ぼします。



## 駐輪場所、駐輪方法

自転車は駐輪場へ

特に歩道上での放置自転車は、歩行者の安全な通行の妨げになります。駐輪場へ停めましょう。



## 対面する信号機を守る



## 交差点やまがりかど付近では徐行

「交差点」や「まがりかど」は危険な場所です。

建物や植栽により見とおしがきかなくなることで他者との衝突等の危険が高まります。

危険に対処（例：止まる・避ける）するために、速度を落として進行しましょう。

## 一時停止では必ず止まる

「止まれ」標識のある場所では必ず止まりましょう。

止まってから、交差点内の安全が確認できる場所まで進行し、安全確認を！



## 左折は左側端、右折は二段階右折

左折するときは左側端に沿って曲がります。

右折するときは左側端に寄り交差点の側端に沿って右折します。

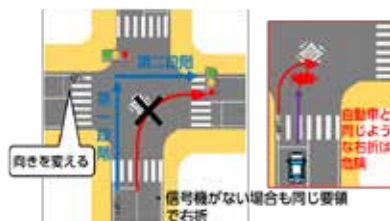
### 左折

左側端に沿って左折



### 右折

左側端に寄り交差点の側端に沿って右折(二段階右折)



## 交差点では他者に注意！

信号機の有無にかかわらず、交差点に入るとき、また交差点内を通行するときは、交差点の状況に応じて、以下に注意して、できる限り安全な速度と方法で進行しましょう。

- 交差道路を通行する車両等
- 反対方向から進行してきて右折する車両等
- 道路を横断する歩行者

## 危険な行為の禁止

次のような運転は禁止されています。

### 酒気帯び運転等の禁止

飲酒は、運転に必要な「認知・判断・操作」に影響を及ぼし、正常な運転が困難になります。ハンドル操作やブレーキ操作の誤りによる自己転倒や路外逸脱（河川や側溝への転落）のほか、歩行者との衝突など他者に危害を及ぼす危険があります。絶対にやめましょう。

### 携帯電話使用等の禁止

通話しながらの運転は片手運転となり、ブレーキもかけにくい状態となるほか、周囲の音が聞こえにくくなり、他者の存在に気づきにくくなります。

また、画像を注視しながらの運転は、文字や動画に集中してしまい、歩行者の存在を見落とししたり、意図せず信号を無視してしまうなどの危険があります。

### 乗車の制限等

自転車の二人乗りは、ハンドル操作やブレーキ操作に悪影響を与えます。バランスを崩せば転倒につながり、後続車との接触等、重大事故に発展する危険があります。

## 自分や他者の身を守る方法

### ライトの点灯

夜間の走行時には、ライトを必ず点灯するほか、反射器材を活用し、自身の存在を周囲にアピールすることが有効です。

※前方のライトは**白色**または**淡黄色**で点灯。

後方は**赤の反射板**。後方のライトを使用する際は、反射器材が装着している場合は、赤のライトで点滅でも良いが、反射器材を装着**していない**場合は、**赤のライト**で点灯。

## ヘルメットの着用

ヘルメットは、交通事故の被害を軽減し、大切な命を守るものです。

## 整備点検

タイヤの摩耗はスリップによる転倒につながるほか、制動距離に影響を与え、また、ブレーキの不具合は衝突回避に影響を与えます。最低限必要な点検項目については、利用の都度、確認（点検）してください。

## 事故時の対応

自転車による事故も、道路交通法の交通事故に該当し、刑事・民事上の責任が生じます。交通事故発生時は警察への報告義務が生じるほか、負傷者がある場合には負傷者の救護義務が生じます。これらの義務を怠った場合には、刑事責任（救護措置義務違反（いわゆる「ひき逃げ」））を問われます。



【出典】

警察庁

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/rule.html>

〒100-8974 東京都千代田区霞が関2丁目1番2号

電話番号 03-3581-0141（代表）

### 自転車点検・整備

不備があると事故につながる恐れがあります。

乗る前・定期的にしっかり点検しましょう

### 自転車乗る前の「ぶ・た・は・と・しゃ・べる」

自転車に乗る前には合言葉「ぶたはとしゃべる」をまず点検しましょう。

- ぶ — ブレーキ
- た — タイヤ
- は — ハンドル
- と — 灯火（ライト）
- しゃ — 車輪
- べる — ベル



自転車は金属部分の多い乗り物です。屋外保管や雨で濡れて錆が発生し安全性に問題が生じる可能性があります。屋内保管、濡れたらなるべく早く拭いたりしましょう。

特に以下の部品は安全上錆びない工夫をしましょう。

▶ブレーキワイヤー・ブレーキキャリパー本体・チェーン・スポーク・リング錠・スタンドなど

## 自転車の点検チェックリスト

作成日：平成 29 年 3 月 24 日

自転車に乗る前には、自転車に以下のような異常が無いか確認してください。また、定期的に販売店などで自転車整備士（自転車技士、自転車安全整備士）の点検を受けてください。

### 【乗車前確認】

#### (1) 車輪への巻き込みの確認

- ☐ 泥よけに曲がりや外れなどはないか
- ☐ 走行時、ハンドルに傘や買い物袋などをかけていないか

#### (2) 固定部の締め付け不足・緩みの確認

- ☐ 前輪、後輪の取り付けに緩みや変形はないか  
※クイックリリース方式の場合、レバーは正しく留められているか
- ☐ ハンドルシステムは確実に締まっているか  
(はめ合わせ限界標識が隠れているか)
- ☐ サドルのシートポストは確実に締まっているか  
(はめ合わせ限界標識が隠れているか)
- ☐ ペダルにがたつきや緩みはないか



(写真) サドルのはめ合わせ限界標識

固定部の締め付けが不足していたり緩み、ゆがみがあると、走行中に車輪やハンドル、サドル、ペダル等が脱落して、転倒するおそれがあります。

#### (3) チェーンの確認

- ☐ チェーンに緩みがないか
- ☐ チェーンの油が切れていないか

#### (4) ブレーキの利きの確認

- ☐ 前後ブレーキは適切に作動しているか

ブレーキの利きが甘い状態で乗車を続けると、走行中に制動不良などによって転倒するおそれがあります。また、自分だけでなく、歩行者などと衝突するおそれもあるため、必ず乗車前に確認してください。

#### (5) その他部品の確認

- ☐ タイヤの空気が抜けていないか
- ☐ (トンネル内や夜間に乗車する場合) ライトは正しい角度で適切に点灯するか

## 【定期点検】

### (1) 自転車本体への衝撃や荷重、さびなどによる強度不足の点検

- ☐ 本体（フレーム）に亀裂やさびなどが発生していないか

強度不足などによりフレームが破損して、走行中に転倒するおそれがあります。

### (2) ブレーキ部品の点検

- ☐ ブレーキワイヤーがさびたり、伸びたりしていないか
- ☐ ブレーキシューが摩耗していないか
- ☐ ブレーキシューやリムに異物が付いていないか



(写真) ブレーキワイヤーのさび

チェーンやブレーキに不具合があると、走行中に制動不良やチェーンが外れるなどによって転倒するおそれがあります。

### (3) 車輪、その他の部品の点検

- ☐ 車輪のリムやスポークに変形や破損がないか
- ☐ タイヤが摩耗していないか
- ☐ その他、ボルトやナット、ねじに異常な緩みがないか

### (4) 固定部分の点検【折りたたみ自転車】

- ☐ 折りたたみ自転車の折りたたみ部は確実に固定されているか。



図 自転車の確認項目（赤字：乗車前確認、青字：定期点検）

# 自転車も 2026年4月1日 交通反則通告制度開始



**自転車NEWS**  
**交通反則通告制度対象の違反編**

**警視庁交通部**

警視庁ホームページ  
【自転車の交通安全】

※自転車の運転者（16歳未満の者を除く）がした  
一定の違反が交通反則通告制度の対象となります。





# 青切符により検挙される違反例

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を行います。ただし、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、**危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反**であったときは検挙を行います。

**信号無視**

6,000円

点減信号を無視した場合  
5,000円

**一時不停止**

5,000円

**右側通行**

6,000円

**携帯電話使用等  
(保持)**

12,000円

**遮断踏切  
立入り**

7,000円

**制動装置  
(ブレーキ)不良**

5,000円

※これらの違反は一例になります。

詳しくは  
ココをみてヨシ!

警視庁ホームページ

【交通反則通告制度】



©くまみね



**重大な違反※をしたとき又は交通事故を  
起こしたときは、刑事手続(赤切符)  
で検挙されます。**

※ 酒酔い運転、酒気帯び運転、妨害運転、  
携帯電話使用等(交通の危険)

さらに!

信号無視等の16種類の交通違反で、3年以内に2回以上反復して検挙され又は交通事故を起こしたとき、都道府県公安委員会により、「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

街とともに。人とともに。  
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁

警視庁交通部  
特設サイト

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載!

**TOKYO SAFETY ACTION**

<https://www.safetyaction.tokyo/>



## 自転車を含む軽車両の反則行為と反則金

| 反則行為の種類                                         |                  |               | 反則金の額（円） |
|-------------------------------------------------|------------------|---------------|----------|
| 携帯電話使用等（保持） <span style="float:right">注①</span> |                  |               | 12,000   |
| 放置<br>駐車<br>違反                                  | 駐停車禁止<br>場所等     | 高齢運転者等専用場所等   | 12,000   |
|                                                 |                  | 高齢運転者等専用場所等以外 | 10,000   |
|                                                 | 駐車禁止<br>場所等      | 高齢運転者等専用場所等   | 11,000   |
|                                                 |                  | 高齢運転者等専用場所等以外 | 9,000    |
| 遮断踏切立入り                                         |                  |               | 7,000    |
| 速度<br>超過                                        | 25 k m以上30 k m未満 | ※             | 12,000   |
|                                                 | 20 k m以上25 k m未満 | ※             | 10,000   |
|                                                 | 15 k m以上20 k m未満 | ※             | 7,000    |
|                                                 | 15 k m未満         | ※             | 6,000    |
| 駐停車<br>違反                                       | 駐停車禁止<br>場所等     | 高齢運転者等専用場所等   | 9,000    |
|                                                 |                  | 高齢運転者等専用場所等以外 | 7,000    |
|                                                 | 駐車禁止<br>場所等      | 高齢運転者等専用場所等   | 8,000    |
|                                                 |                  | 高齢運転者等専用場所等以外 | 6,000    |
| 信号無視                                            |                  | 赤色等           | 6,000    |
|                                                 |                  | 点滅            | 5,000    |
| 通行区分違反                                          |                  |               | 6,000    |
| 追越し違反                                           |                  |               | 6,000    |
| 踏切不停止等                                          |                  |               | 6,000    |
| 交差点安全進行義務違反                                     |                  |               | 6,000    |
| 環状交差点安全進行義務違反                                   |                  |               | 6,000    |
| 横断歩行者等妨害等                                       |                  |               | 6,000    |
| 安全運転義務違反                                        |                  |               | 6,000    |
| 通行禁止違反                                          |                  |               | 5,000    |
| 歩行者用道路徐行違反                                      |                  |               | 5,000    |
| 歩行者等側方通過義務違反                                    |                  |               | 5,000    |
| 急ブレーキ禁止違反                                       |                  |               | 5,000    |
| 法定横断等禁止違反                                       |                  |               | 5,000    |
| 路面電車後方不停止                                       |                  |               | 5,000    |
| 優先道路通行車妨害等                                      |                  |               | 5,000    |
| 環状交差点通行車妨害等                                     |                  |               | 5,000    |
| 徐行場所違反                                          |                  |               | 5,000    |
| 指定場所一時不停止等                                      |                  |               | 5,000    |
| 幼児等通行妨害                                         |                  |               | 5,000    |
| 安全地帯徐行違反                                        |                  |               | 5,000    |
| 被側方通過車義務違反                                      |                  |               | 5,000    |
| 通行帯違反                                           |                  |               | 5,000    |
| 道路外出右左折合図車妨害                                    |                  |               | 5,000    |

## 自転車を含む軽車両の反則行為と反則金

| 反則行為の種類          | 反則金の額（円） |
|------------------|----------|
| 乗合自動車発進妨害        | 5,000    |
| 割込み等             | 5,000    |
| 交差点右左折等合図車妨害     | 5,000    |
| 交差点優先車妨害         | 5,000    |
| 緊急車妨害等           | 5,000    |
| 交差点等進入禁止違反       | 5,000    |
| 無灯火              | 5,000    |
| 減光等義務違反          | 5,000    |
| 合図不履行 注②         | 5,000    |
| 合図制限違反 注②        | 5,000    |
| 警音器吹鳴義務違反 注②     | 5,000    |
| 乗車積載方法違反         | 5,000    |
| 軽車両整備不良          | 5,000    |
| 自転車制動装置不良 注①     | 5,000    |
| 泥はね運転            | 5,000    |
| 転落等防止措置義務違反      | 5,000    |
| 転落積載物等危険防止措置義務違反 | 5,000    |
| 安全不確認ドア開放等       | 5,000    |
| 停止措置義務違反         | 5,000    |
| 公安委員会遵守事項違反      | 5,000    |
| 通行許可条件違反         | 3,000    |
| 歩道徐行等義務違反 注③     | 3,000    |
| 路側帯進行方法違反        | 3,000    |
| 並進禁止違反           | 3,000    |
| 軌道敷内違反           | 3,000    |
| 道路外出右左折方法違反      | 3,000    |
| 交差点右左折方法違反       | 3,000    |
| 環状交差点左折等方法違反     | 3,000    |
| 軽車両乗車積載制限違反      | 3,000    |
| 制限外許可条件違反        | 3,000    |
| 原付等牽引違反          | 3,000    |
| 自転車道通行義務違反       | 3,000    |
| 警音器使用制限違反 注③     | 3,000    |

注① 自転車を対象

注② 自転車以外の軽車両を除く

注③ 普通自転車を対象

※自転車には時速制限はないが、道路標識の制限速度を守る義務がある。

自転車の反則金は16歳以上が対象。

16歳未満は指導・警告が中心。

重大違反（酒酔い運転、妨害運転等）は14歳以上で刑事罰（赤切符）の対象となる。

# 自転車の保険

## 自転車保険

自転車保険は、他人にケガをさせたり、他人の物を壊した補償（個人賠償責任）と自身の「ケガ（通院・入院・死亡）」をセットで補償する保険です。多くの自治体で加入が義務化されており、日常生活の事故もカバーされるため、高額賠償に備えて必須となる自転車特約やTSマーク付帯保険も重要です。

ただし、火災保険や自動車保険等の個人賠償責任特約に加入していれば、自身の補償は受けられませんが、自転車保険に加入しなくても問題ありません。ほとんどが同居の家族であれば保険の適用となります。

個人賠償責任特約に加入しているか保険証券を確認してください。

## 自転車保険の主な補償内容

自転車保険は大きく分けて「相手への賠償」と「自分への補償」の2つから構成されます。

- ・個人賠償責任補償（相手への賠償）
- ・自転車事故で他人にケガをさせた、または通行人の持ち物を壊した（対人・対物）場合に適用されます。賠償額は高額になることが多いため、上限1億円～3億円程度が一般的です。  
自転車利用中だけでなく、日常生活で他人のものを壊した際にも適用されることが多いです。
- ・傷害補償（自分のケガ）
- ・自転車に乗車中の事故や、歩行中に自転車と接触してケガをした場合の治療費（入院・通院・手術・後遺障害・死亡保険金）をカバーします。
- ・示談交渉サービス
- ・事故発生時に、保険会社が相手方との交渉を代行してくれます。

その他の特約・付帯サービス

- ・弁護士費用特約：被害事故に遭った際、相手への損害賠償請求を弁護士に依頼する費用をカバー。
- ・ロードサービス：自転車が故障した際に、希望する場所まで搬送（無料搬送距離に制限あり）。

ネットで簡単お申し込み！ 保険料は月々のお支払いも！

 **自転車事故への備えは大丈夫ですか？**

**自転車条例に対応!**

**Total assist**  
からだの保険（サイクル）

 **東京海上日動**

保険の概要・お申込は  
下記 QR コードから



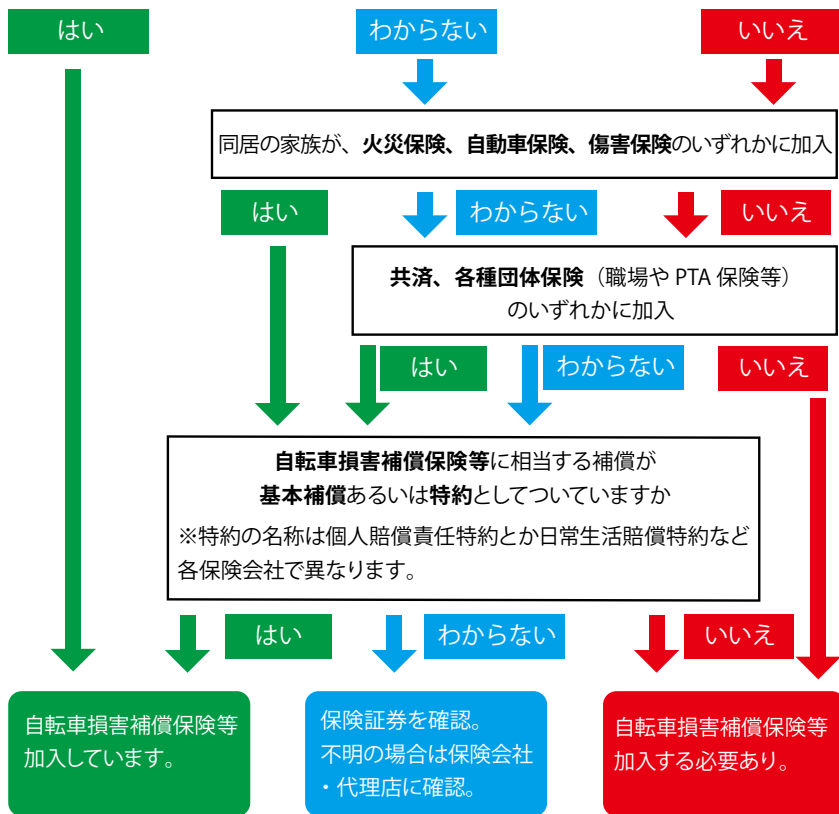
## 自転車損害賠償保険等に加入していますか

自転車を利用中の事故で、他人にケガをさせてしまったり、物を壊してしまったりした時の損害を補償できる保険に加入していますか？

このシートで、加入しているかどうか確認しましょう。

※自転車安全整備士が点検した自転車に貼られる

「TS マーク」は保険加入済みです。(1年間有効)



※TS マークは、自転車に付帯するので、誰が乗っていても補償されます。運転者のケガも補償

※特約の個人賠償責任特約等は、同居の家族が対象となります。運転者のケガの補償はなし





