

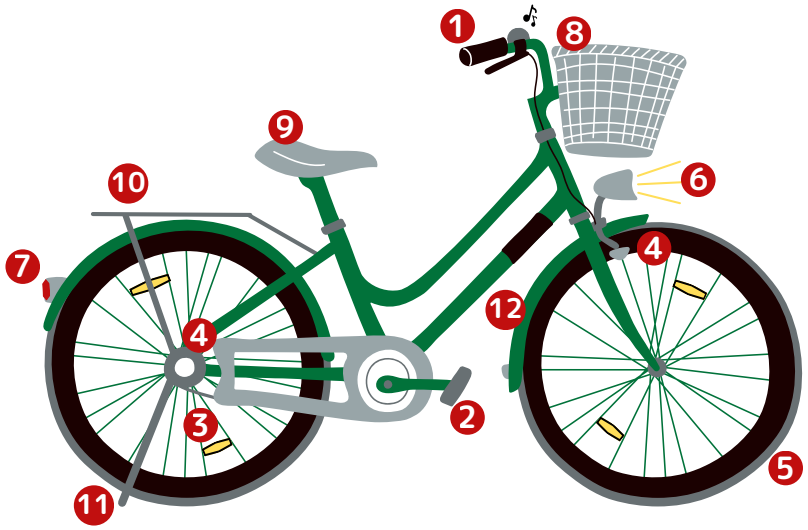
自転車のための交通安全ガイド

2026年4月更新

警視庁 及び 北海道 警察、国土 交通省 のホームページの 情報 を基に作成。

自転車の点検

自転車に乗る前に以下の点を点検し、不具合があればすぐに整備しましょう。





冬の間に自転車を使っていない方は**特にしっかり点検しましょう！**

1. ハンドルは、前輪と 直角 にしっかり固定されているか。
2. ペダルは曲がっていないか、がたつきがないか。
3. チェーンは緩んでいないか、さびていないか、円滑に回るか。
4. ブレーキは、前・後輪ともによく効くか。
5. タイヤはすり減っていないか、空気は 十分 に入っているか。
6. 前 照 灯は明るくつくか。
7. 尾灯や反射器材（後部及び側面）は付いているか。
8. 自転車の各部品は確実に取り付けられているか。
9. サドルは固定されているか、両 足 先 が地面につく高さか。
10. 積載 装置のがたつきや緩み、破損がないか。
11. スタンドはしっかり立つか、がたつきがなく円滑に動くか。
12. 泥よけにがたつきや緩みがないか。



⚠ **自転車の整備不良：**反則金は5,000円、罰則は5万円以下の罰金。

「自転車安全利用五則」

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外。



- 自転車は車両の仲間なので、原則として車道を通行する。
  - ⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 自転車は車道の左側を通行する。
  - ⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 例外として以下の場合に歩道を通行することができる。
  - 歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等があるとき。
  - 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき。
  - 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行するのが困難、車道の幅が狭いなどのやむを得ない場合。



  - ⚠ **反則金**：3,000円　**罰則**：2万円以下の罰金又は科料
- 歩道は歩行者優先なので、歩道を通過する場合は車道寄りを徐行する。歩行者の妨げになる場合は、一時停止しなければならない。
  - ⚠ **反則金**：3,000円　**罰則**：2万円以下の罰金又は科料

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。



- 自転車は、道路を通行する際は、信号機等に従わなければいけません。
  - ⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金
- 交差点では一時停止して、左右の安全確認。
  - ⚠ **反則金**：5,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

3 夜間は必ずライトを点灯する。



- 夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。
  - ⚠ **反則金**：5,000円　**罰則**：5万円以下の罰金

4 飲酒運転は禁止。



- 自動車の場合と同じく酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。
  - ⚠ **罰則**：5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金（酒に酔った状態で運転した場合）

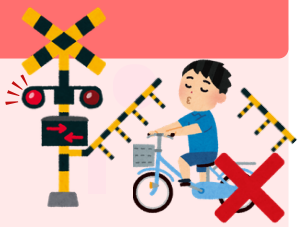
5 乗車用ヘルメットの着用。



自転車を運転する場合は、年齢に関係なくすべての利用者が乗車用ヘルメット着用が努力義務となりました。保護者の方は児童又は幼児を自転車に乗せる時は、ヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。

禁止事項

しゃ断踏切立ち入り



踏切の遮断機が閉じようとしたり、警報機が鳴っている間は、踏切に入ってはいけません。

⚠ **反則金**：7,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

ブレーキ不良（備えていない）



ブレーキは前車輪と後車輪ともに備えていなければなりません。

⚠ **反則金**：5,000円　**罰則**：5万円以下の罰金

傘さし



傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

⚠ **反則金**：5,000円　**罰則**：5万円以下の罰金

携帯電話使用



自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。

⚠ **反則金**：12,000円　**罰則**：6ヵ月以下の懲役又は10万円以下の罰金

イヤホン等使用



イヤホン等を使用して音楽を聴くなど、運転上必要な周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。

⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：5万円以下の罰金

並進走行



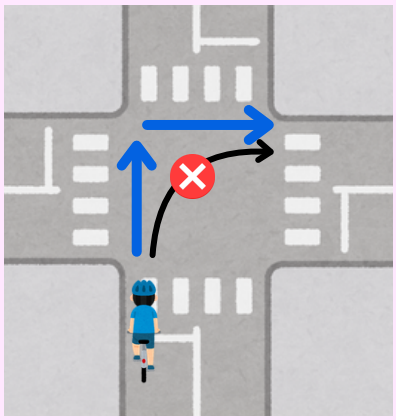
他の自転車と並んで通行することはできません。

⚠ **反則金**：3,000円　**罰則**：2万円以下の罰金又は科料

交通のルール

交差点で右折するとき

信号機がない場合は、できるだけ道路の左端に寄って交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度を落として曲がらなければなりません。



⚠ **反則金**：3,000円　**罰則**：2万円以下の罰金又は科料

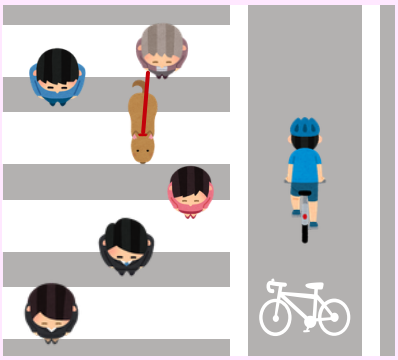
二段階右折

信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その時点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません。

⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

道路を横断するとき

道路を横断しようとするときは、その近辺に**自転車横断帯**がある場合は、それによって横断しなければなりません。交差点に自転車横断帯があるときは、この横断帯を進行しなければなりません。



自転車 横断帯が設置されていない場合

横断歩道は歩行者のための場所ですので、横断歩道上に歩行者がいないなど、歩行者の通行を妨げるおそれのない場合は、自転車に乗ったまま通行できます。

歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

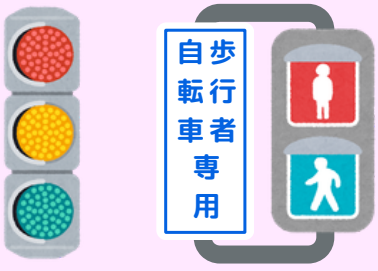


⚠ **反則金**：5,000円　**罰則**：2万円以下の罰金又は科料

自転車が従うべき信号

信号は、対面する信号機に従わなければなりません。ただし、歩道を走っている場合は歩行者用信号を見てください。

「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号機がある場合は、車道を通行する自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。

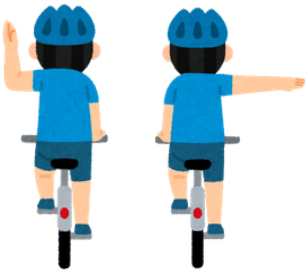


⚠ **反則金**：6,000円　**罰則**：3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

手による合図

自転車の運転者は、手を使って、これからの行為について合図を出す必要があります。当該合図は、行為が終わるまで継続しましょう。左折・右折・回転・徐行・停止時に手による合図は以下の通りです。

⚠ **反則金：5,000円　罰則：５万円以下の罰金**



- 右折
- 右への進路変更
- 右へ回転



- 左折
- 左への進路変更
- 左へ回転



- 徐行
- 停止



道路交通法に違反した場合に適用される青切符制度等の詳細は、以下の参考資料をご覧ください。

2026（令和8）年4月1日から自転車に青切符が適用されます！

自転車事故のない安全で安心な社会のために、2026年4月1日から、**自転車にも青切符制度が適用されました。**詳細については、警察庁が作成したリーフレットをご確認ください。

https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=6231532375324

自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました！

自転車運転中の携帯電話使用等及び酒気帯び運転に起因する交通事故を抑止するため、2024年11月1日から、**自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました。**詳細については、警視庁が作成したリーフレットをご確認ください。

www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=8730062336999

道路標識

自転車の運転者も、道路標識に従わなければなりません。自転車に関連する道路標識の一部例は以下の通りです。その他の道路標識は国土交通省の一覧で確認できます。



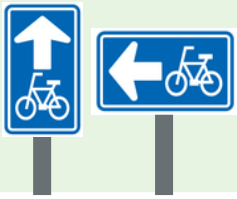
特定小型原動機付自転車
・自転車通行止め



普通自転車 専用 通行帯



自動車専用



特定小型原動機付自転車
・自転車一方通行



特定小型原動機付自転車
・自転車専用



並進可



普通自転車等及び
歩行者等専用



自転車横断帯



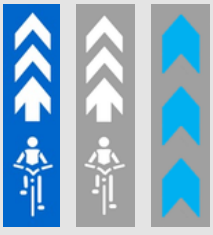
歩行者等専用



横断歩道・自転車横断帯

道路標識一覧（国土交通省）

https://www.mlit.go.jp/road/sign/sign/douro/ichiran.pdf



自転車ナビマーク・自転車ナビライン

自転車が通行すべき部分及び進行すべき方向を明示するものです。
自転車は、矢印の向きに進行してください（逆行はできません。）

交通事故が起きた時



1 **直ちに車両の運転を停止する。**

2 **他の交通の妨げにならないように、車両を路肩などに移動する。**

3 **負傷者がいる場合は、「119」で救急車を呼ぶ。**



救急車が来るまで、清潔なハンカチなどで止血したり、励ますなど応急救護をしましょう。ただし、負傷者をむやみに動かさないこと。

4 **負傷者の有無にかかわらず、「110」で警察に連絡する。**



警察官が来るまで絶対に事故現場から立ち去ってはいけません。自転車は車両の運転者として警察官に事故状況を報告する義務があります。

万が一のために保険に加入を

自転車を利用される方は、万が一のために保険に加入するようにしましょう。

- 自転車の交通事故で、自転車の運転者に多額の損害賠償責任が生じるおそれがあります。
- 加入済みの保険で、対応するものもありますので確認しておきましょう。



自転車盗難防止の基本

1 **わずかな時間の駐輪も必ずツーロック！！**



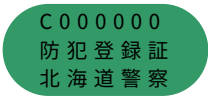
自転車を盗む犯人は、犯行時間が長引くことを嫌がるので、通常のカギのほかにもワイヤー錠・U字型錠などをかける、ツーロックが予防にはとても有効的です。

2 **駐輪場であっても、油断しない。できるだけ固定物に絡めてロック！！**



3 **防犯登録を必ずする！！**

防犯登録は、盗難を未然に防止したり、放置された自転車の所有者を特定するのに大きな役割を果たします。大切な自転車には必ず防犯登録をしましょう。



www.hiecc.or.jp/soudan support@hiecc.or.jp TEL: 011-200-9595 FAX: 011-221-7845