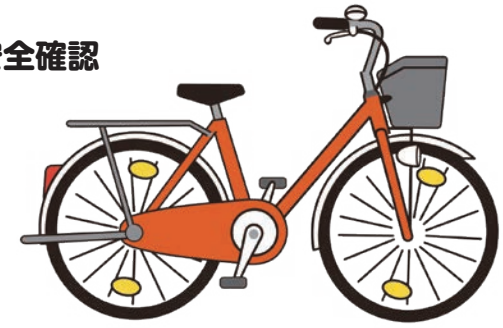
自転車
交通安全講座

「自転車安全利用五則」を守って、安全運転に努めましょう。

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



内閣府

自転車安全利用五則

（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）

自転車は道路交通法上の「軽車両」で車の仲間です。車と同じように、運転する人が守らなければならない交通ルールがあります。

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。

車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

罰則 ３ヵ月以下の懲役または５万円以下の罰金

普通自転車は、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。

罰則 ２万円以下の罰金または科料

普通自転車が例外的に歩道を通行できる場合

- 「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

信号機のある交差点では、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。

道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。

罰則 3ヵ月以下の懲役または５万円以下の罰金等

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。

罰則　5万円以下の罰金

4 飲酒運転は禁止

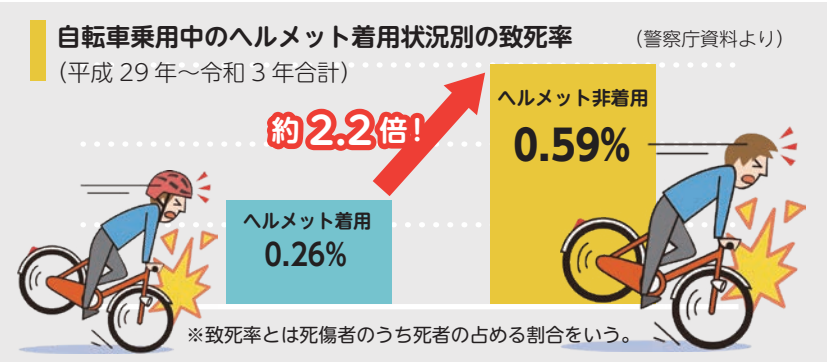
自転車は車の仲間なので、飲酒運転は禁止です。お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。

罰則　5年以下の懲役または100万円以下の罰金

5 ヘルメットを着用

自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった人の約6割は頭部を損傷しています(平成29年～令和3年合計)。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。



危険な「ながら運転」はやめましょう！

自転車運転中の「ながら運転」は、周囲が見えにくい、音が聞こえにくい、注意がおろそかになるなどの危険があります。交通事故の原因となるので、絶対にやめましょう（下記のような行為自体を禁止している都道府県もあります。）。

罰則　5万円以下の罰金

傘さし運転

スマホ等使用運転

イヤホン等使用運転

自転車運転者講習制度

危険な違反行為（15類型）を３年以内に２回以上繰り返した自転車運転者（14歳以上）は、都道府県公安委員会の命令により、「自転車運転者講習」を受講しなければなりません。

危険行為を
３年以内に２回以上
繰り返す

→

都道府県公安委員会より

自転車運転者講習の受講命令

→

自転車運転者講習を受講

講習手数料：6,000 円※
講習時間：３時間

※令和４年 12 月現在

→

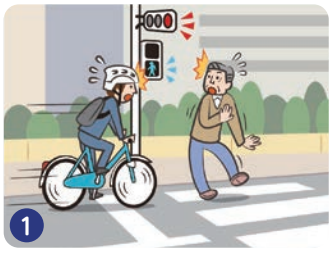
命令に従わず、**受講しなかった場合**
５万円以下の罰金

自転車運転者講習の対象となる 15 類型の危険行為

❶ 信号無視

❷ 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

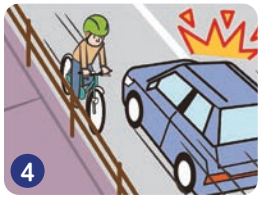


❸ 歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反）

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

❹ 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



❺ 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

❻ 遮断踏切立入り

❼ 交差点安全進行義務違反等

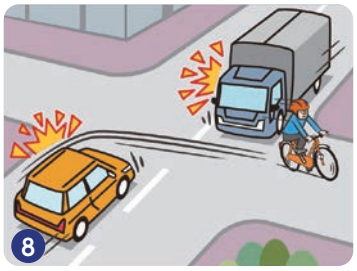
信号機のない交差点で優先道路を通行する車両を妨害したりするなどの行為

❽ 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

❾ 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



❿ 指定場所一時不停止等

⓫ 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

⓬ 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などの行為

⓭ 酒酔い運転

⓮ 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

⓯ 妨害運転（交通の危険のおそれ、著しい交通の危険）

他の車両を妨害する目的で、逆走、急ブレーキ、急な進路変更などの危険運転をする行為

もしも事故を起こしてしまったら

自転車運転中に事故を起こしてしまったら、以下の流れに従って、落ち着いて行動しましょう。

1	けが人の救護	けが人がいる場合は、その救護が最優先です。すぐに 119 番通報して救急車を呼びましょう。
2	道路上の危険防止	二次災害を防ぐため、自転車は歩道の端などの安全な場所に移動させましょう。
3	警察への通報	現場の状況を確認し、警察に通報しましょう。 ※警察への届出がないと「交通事故証明書」が発行されず、保険会社の補償等が受けられない場合があります
4	相手の確認	相手の名前、住所、連絡先を確認しておきましょう。
5	保険会社への連絡	自転車保険に加入している場合は保険会社にも連絡しましょう。

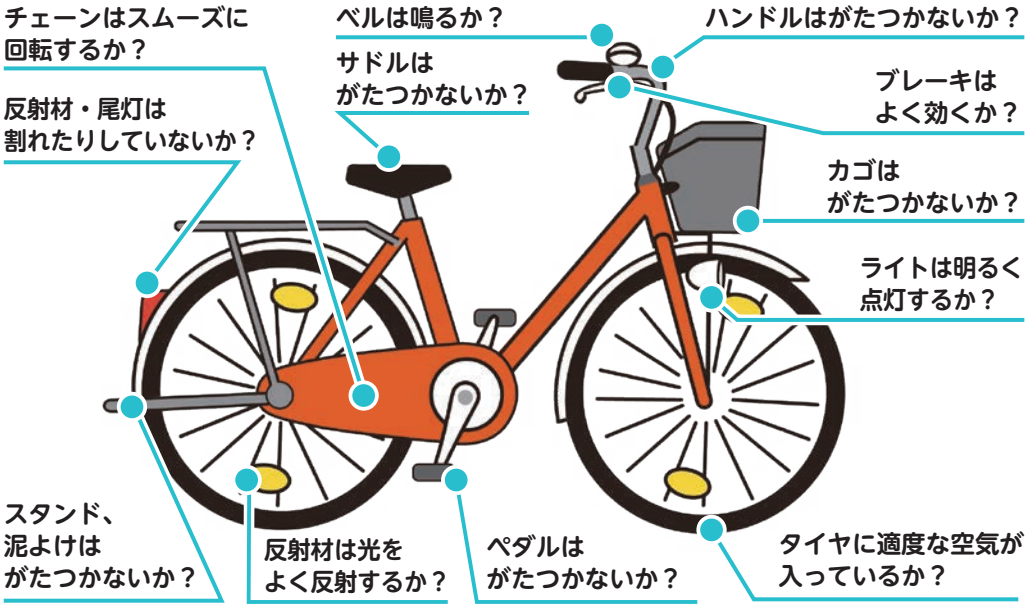
自転車で事故を起こしたときの運転者の義務

- 負傷者を助け、保護しなければならない救護措置義務
- 道路上の危険を防がなければならない危険防止措置義務
- 警察へ報告しなければならない報告義務

注意 これらの措置をしないで現場から立ち去ると、「ひき逃げ」などになり、厳しい罰則を受けることもあります。

普段から点検・整備を忘れずに

自転車を安全に利用するためには、故障や不具合のない自転車に乗ることが大切です。自転車 に乗る前には、以下の ポイントを参考に、異常 がないか点検しましょう。また、定期的に自転車安全整備店で点検・整備をしてもらいましょう。



点検・整備のポイントは

「ぶたはしゃべる」

- ぶ　ブレーキ
- た　タイヤ
- は　反射材
- しゃ　車体
- べる　ベル

加害事故で問われる責任を理解する

自転車は車の仲間（軽車両）です。交通ルールに違反して事故を起こせば、自転車運転者は加害者として刑事上の責任が問われるほか、民事上の損害賠償責任も生じます。未成年者が加害者として高額な賠償金の支払いを求められたケースもあります。「自転車事故は絶対に起こさない」「事故の被害者にも加害者にもならない」という強い決意で、安全運転に努めましょう。

刑事上の責任

- 重大な過失で相手を死傷させた場合、「重過失致死傷罪」（5年以下の懲役もしくは禁固、または100万円以下の罰金）等に問われることがあります。
- 刑事罰を受けると、免許や資格が取り消されたり、取得できなくなったりする恐れのある職業があります。

◆ 刑事罰を受けると、免許や資格に影響がある職業

禁錮以上	教員／裁判官／弁護士／公認会計士／建築士　など
罰金以上	医師／看護師／薬剤師／栄養士／調理師　など

民事上の責任

◆ 自転車事故による高額加害事故例

日本損害保険協会調べ

判決認容額（※）	事故の概要
9,521 万円	男子小学生（11）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路で歩行中の女性（62）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。（神戸地方裁判所、2013年7月4日判決）

（※）判決認容額とは、裁判における判決文で加害者が支払いを命じられた金額（概算額）。裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。

自転車保険等で事故のリスクに備えよう

自転車による加害事故で高額な賠償金の請求が相次いでいる社会状況などを背景に、自転車事故に備える「自転車損害賠償責任保険（自転車保険）」等への加入を、条例で義務付ける都道府県が増えています。万が一の事故に備えて、自転車保険等には必ず加入しましょう。

◆ 自転車事故に備える保険

保険の種類 ＼ 対象	事故の相手		自分
	生命・からだ	財産・モノ	生命・からだ
個人賠償責任保険	○	○	✕
傷害保険	✕	✕	○

個人賠償責任保険

- 他人にケガをさせたり、他人のモノを壊したりして損害賠償責任が生じた場合に支払われる保険です。
- 自動車保険・火災保険・傷害保険等の特約として、また、クレジットカードの付帯保険として契約することもできます。
- コンビニやインターネットで手軽に加入できる自転車保険等もあります。
- 共済や団体保険（会社、PTAの保険等）の中で個人賠償責任保険を契約している場合があります。
- 自分や家族が加入している保険の内容を確認しておきましょう。

傷害保険

- 自分がケガをして治療費等が必要になった場合に支払われる保険です。

「TSマーク付帯保険」は身近な自転車保険です！

- 自転車安全整備店で購入、または点検・整備した自転車に貼られる「ＴＳマーク」に付いている保険です。
- １年間有効の賠償責任保険、傷害保険等が付帯します。緑色･赤色･青色の３種類があり、それぞれ補償内容が異なります。

第１種（青マーク）　第２種（赤マーク）　第３種（緑マーク）

監修：一般財団法人 日本交通安全教育普及協会