

自転車に乗るときは、必ず守りましょう!



自転車安全利用五則

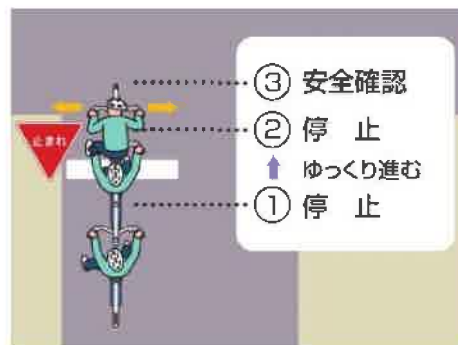
1

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

NEW! ヘルメットを着用

令和5年4月1日より、
すべての自転車利用者のヘルメット着用
が必要となりました。(努力義務)



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

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

① 車道が原則、左側を通行

【違反した場合：3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金】

道路交通法上、自転車は「軽車両」という車の仲間位置づけられているため、歩道と車道の区別のあるところでは車道通行が原則。また、自転車道、普通自転車専用通行帯があるところでは、道路工事等の場合を除き、そこを通らなければなりません。



普通自転車専用通行帯



② 歩道は例外、歩行者を優先(歩道通行できる場合)

【違反した場合：2万円以下の罰金または料料】

次の場合に限り、歩道の車道寄り部分を例外的に徐行(すぐに止まれる速度)で通行することができます。歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止をして、歩行者を優先しなければなりません。



- ① 普通自転車歩道通行可の標識・標示がある場合。
- ② 13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が運転している場合。
- ③ 道路工事や連続した駐車車両等のために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく交通量が多く、車道が狭いなどのために自動車などとの接触事故の危険がある場合など、自転車の通行の安全を確保するため、やむを得ないと認められる場合。



普通自転車等及び歩行者等専用

◆ 路側帯の通行

【違反した場合：3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金】

自転車は、道路の左側部分に設けられた路側帯を通行することができますが、白線2本の標示のあるところは通ることができません。また、歩行者の通行を妨げる場合は路側帯を通行できません。



2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

① 信号を守って安全確認

【違反した場合：3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金等】

信号機のある交差点では、必ず信号を守らなければなりません。「信号無視」による死亡事故が数多く発生しています。特に、黄色信号や歩行者用信号機の青信号点滅は横断を始めてはいけないという意味であることを再確認しておきましょう。

「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や横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号機の信号に従わなければなりません。



◆ 自転車が従うべき信号

自転車は通行する場所等によって、従うべき信号が異なります。

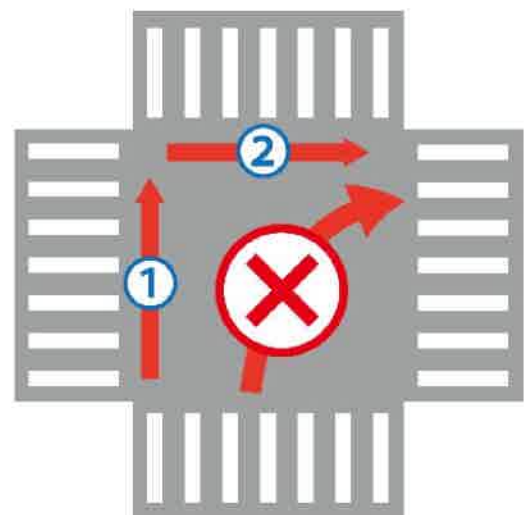
- 車道を通行： 車両用信号
- 自転車横断帯、もしくは横断歩道を押し歩きなど： 歩行者用信号
- 「歩行者・自転車専用」信号機がある場所： 歩行者・自転車専用信号
- 信号の意味



◆ 右折は必ず二段階右折

信号機のある交差点で右折するときは、青信号で交差点の向こう側までまっすぐに進み、その地点で止まり右に向きを変え、前方の信号が青になってから進みます。

なお、自動車やバイクは青の矢印信号によって右折できる場合がありますが、自転車は進むことができません。「自転車横断帯」があるときは、そこを通らなければなりません。



横断歩道は歩行者横断のための場所です。横断中の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を除き、自転車から降りて押して横断します。

左折するときは、青信号を確認のうえ、前後左右の安全を確かめ、できるだけ道路の左端に沿って十分スピードを落とし、横断中の歩行者の通行を妨げないように注意して曲がります。

② 一時停止を守って安全確認

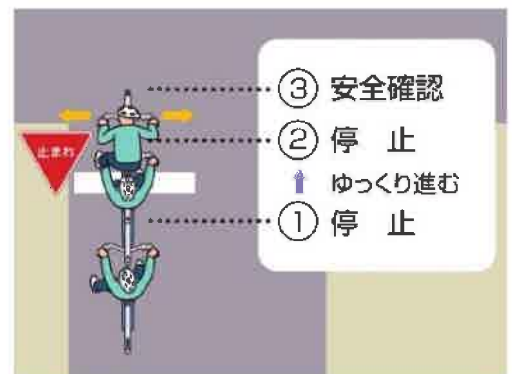
【違反した場合:3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金】



一時停止

◆ 標識・標示のある交差点

道路標識・標示は自転車でも従わなければなりません。一時停止の標識・標示のある場所では、停止線で必ず一時停止をし、その上で左右の安全確認ができるところまでゆっくりと前進し、前後左右の安全確認を行ってから通行しましょう。



◆ 標識・標示のない交差点

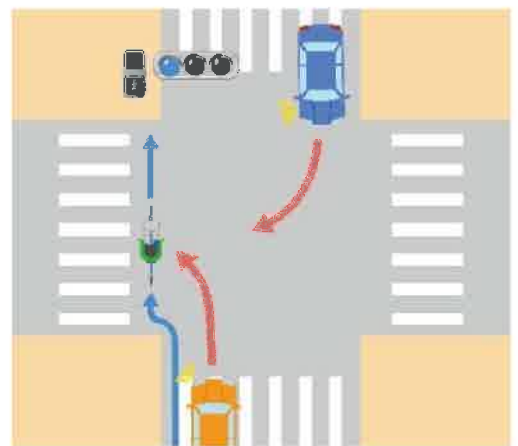
一時停止標識・標示がない交差点、見通しの悪い交差点、狭い道路から広い道路に出る場合でも一時停止をし、十分に安全確認してから通行します。一方通行道路(「自転車を除く」の補助標識あり)を逆走する際、交差点には「一時停止」の標識・標示、停止線がないので、十分な注意が必要です。



◆ 青信号でもしっかりと安全確認を！

交差点では、たとえ青信号であっても、右左折する自動車等があります。右左の安全確認はもちろんのこと、前後から来る右左折車等も十分に確かめてから通行するようにします。

自動車には車体の構造上、運転者から見えない「死角」がありますので、運転者とアイコンタクト(目線を合わせる)などして、自分に気付いているかどうか確かめましょう。



3. 夜間はライトを点灯

【違反した場合：5万円以下の罰金】



4. 飲酒運転の禁止

【違反した場合：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

自転車事故による死者の約6割が頭部損傷が原因で死亡しています。こうした現状をふまえ、令和5年4月1日より、すべての自転車利用者のヘルメット着用が必要となりました(努力義務)。自転車に乗る際は、万が一の交通事故に備え、自転車用ヘルメットをかぶり、頭部を保護しましょう。

すべての自転車利用者が対象！

ヘルメット着用状況別の致死率比較（令和4年）
警察庁資料より



令和5年
4月1日
施行

神奈川県道路交通法施行細則の一部が改正され、
神奈川県内でタンデム自転車の走行が可能となりました！

タンデム自転車の交通ルール



■ 歩道は通行禁止！

車道の左側端、道路左側の路側帯、自転車専用通行帯などを通行しましょう。

「自転車を除く」の補助標識があっても
タンデム自転車は除かれません！



自転車を除く

車両進入禁止



自転車を除く

車両通行止め



自転車を除く

一方通行

■ スピードの出しすぎに注意！

2人でペダルをこぐためスピードが出やすくなります。安全な速度で走りましょう。

■ 自転車保険等の加入を確認！

神奈川県自転車条例により、自転車損害賠償責任保険等の加入が義務となっています。

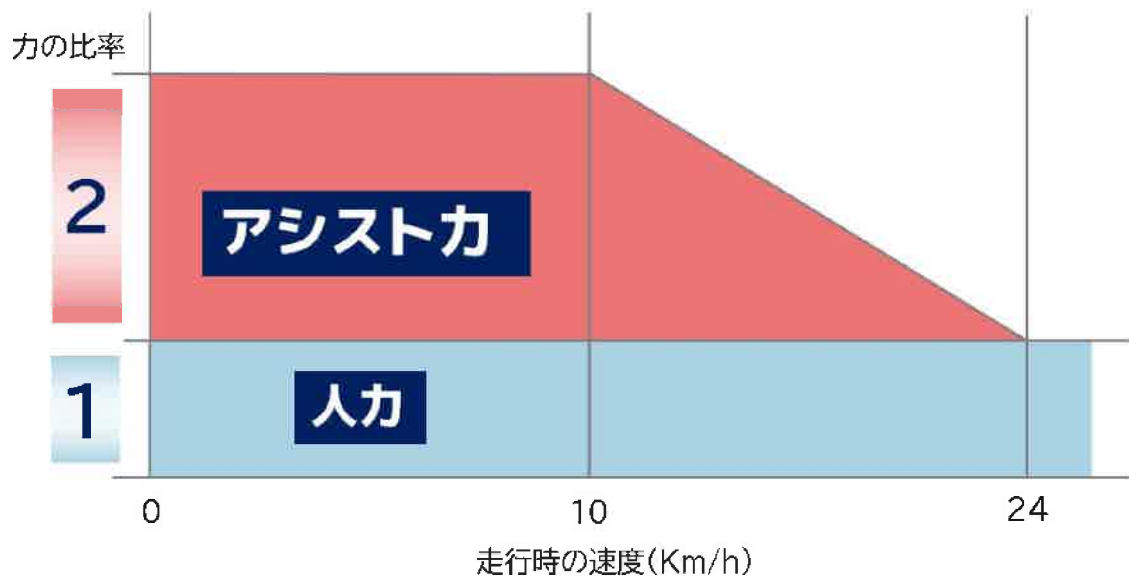


電動アシスト 自転車

正しく理解し、正しく利用しましょう！

◆ 電動アシスト自転車の注意点

モーターが人力を補助する電動アシスト自転車は、力の弱い方でも楽に坂を上ることができる大変便利な自転車で、子供の送迎や買物のほか、運転免許を返納した高齢者の新たな移動手段としても注目を集めています。しかし、普通の自転車とは異なる特徴もありますので、特徴を理解して正しく利用することが大切です。



● 急加速と走行スピードに注意しましょう！

人力をモーターが補助してくれるため加速が良く、ついスピードも出しがちです。最近では、自転車事故に占める電動アシスト自転車の事故が増加傾向です。信号の変わり目での急加速や歩道で徐行しないなどは、大変危険な行為です。

● 「ケンケン乗り」「立ちこぎ」は危険です！

いわゆる「ケンケン乗り」や「立ちこぎ」は、急加速やバランスを崩して転倒事故につながる恐れがあります。必ずサドルに座った状態で自転車に乗りましょう。



● 信号待ちなどでは、「両足着地」と「しっかりブレーキ」が基本！

信号待ちでペダルに足を乗せたままにしておくと、思わぬ急発進の原因になります。信号待ちなどでは両足を着地し、しっかりと両ブレーキをかけておく必要があります。

親子乗り自転車

正しく理解し、正しく利用しましょう！

◆ 親子乗り自転車の注意点

※各都道府県の規則により、異なります。

正式名称は「幼児2人同乗用自転車」といって、運転者とは別に小学校就学始期に達するまでの幼児2人が同乗できる自転車※です。電動アシスト自転車タイプが人気ですが、子供を乗せた状態での思わぬ転倒事故もあり、正しく利用することが大切です。

● 停車時の転倒事故に注意！

停車中に子供を乗せたまま、ちょっと目を離した、手を離れた間に自転車が転倒して、子供が大けがをする事故が後を絶ちません。重たい車体は倒れ始めると支えきれません。子供を乗せたらバランスに注意して、絶対に手を離さないようにしましょう。また、子供のヘルメットは乗車前に、乗せたらシートベルトを着用しましょう。

● 同乗できる子供は「小学校就学始期に達するまでの幼児」

親子乗り自転車の強度は、小学校就学始期に達するまでの幼児の同乗を想定して設計されています。「これぐらいなら大丈夫」といった勝手な判断は禁物です。

● 前抱っこでの乗車はNG！

子供の状況を把握できる「前抱っこ」は、歩行時は良いですが、自転車に乗る際は、転倒した際に大人が子供の上に倒れる形になり、被害が大きくなってしまいます。

● 前席に体の小さな子、後席に体の大きな子。

乗せる順は後席→前席。降ろす順は前席→後席。

親子乗り自転車はバランスが大切です。そのため、より安定する後席に体の大きな子に乗せるようにしましょう。乗せる順は後席が先。不安定になりやすい前席には、後に乗せて、先に降ろします。

正しい乗り方（例）



幼児用座席1人
+ おんぶ

幼児用座席2人

危険な乗り方（例）



× 前抱っこ

× 4人乗り

自転車運転者講習制度

【受講しなかった場合：5万円以下の罰金】

違反や事故を起こして3年以内に2回以上検挙された自転車運転者は、警察官の命令を受けてから3ヵ月以内に講習を受けなければなりません。

【講習対象となる危険行為15類型】

① 信号無視

② 通行禁止道路(場所)の通行

歩行者用道路等、道路標識等で自転車の通行が禁止されている道路や場所を通行する。

③ 歩行者用道路での歩行者妨害

自転車の通行が認められている歩行者用道路で徐行しない。

④ 通行区分違反

歩道通行が禁止されている歩道を通行したり、道路の右側を通行(道路右側にある路側帯通行を含む)したりする。

⑤ 路側帯での歩行者の通行妨害

自転車が通行できる路側帯で歩行者の通行を妨げるような速度や方法で通行する。

⑥ 遮断踏切立入り

⑦ 交差点安全進行義務違反

信号機のない交差点等で、優先道路を通行する車両や左側から来る車両の通行妨害をしたり、交差点に入る際に徐行しない、また歩行者等に配慮しない速度や方法で通行する。

⑧ 交差点優先車妨害

交差点で右折時に直進車や左折車両の進行を妨害する。

⑨ 環状交差点での安全進行義務違反

環状交差点内を通行する車両の進行を妨害したり、交差点に入る際に徐行しないなど。

⑩ 一時不停止



⑪ 歩道での通行方法違反

歩道で車道寄りを徐行しなかったり、歩行者の通行を妨げる際に一時停止しない。



⑫ ブレーキ不良自転車の運転

前後輪にブレーキを備えていなかったり、ブレーキ性能が不良の自転車を運転する。

⑬ 酒酔い運転

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。

⑮ 妨害運転(あおり運転)

他の自転車やバイク、自動車等の通行を妨げる目的で、不必要な急ブレーキをするなど。

自転車にかかわる標識・標示 (令和5年7月1日～)

自転車は進入することができない					自転車が通行できない道路	
通行止め	車両通行止め	車両(組合せ)通行止め	車両進入禁止	特定小型原動機付自転車・自転車通行止め	自動車専用	歩行者等専用
自転車が通行できる道路		一時停止しなければいけない場所		自転車が並進できる場所	自転車が横断できる場所	
特定小型原動機付自転車・自転車専用	普通自転車等及び歩行者等専用	一時停止		並進可	自転車横断帯	横断歩道・自転車横断帯
矢印の方向にしか進むことができない道路		警音器を鳴らさなければならない場所・区間		徐行しなければいけない場所		
一方通行	特定小型原動機付自転車・自転車一方通行	警笛鳴らせ		徐行		
特例特定小型原動機付自転車が通行できる歩道		普通自転車が通行しなければならない通行帯		交通規制区域を示す標識		
特例特定小型原動機付自転車・普通自転車歩道通行可	特例特定小型原動機付自転車・普通自転車の歩道通行部分	普通自転車専用通行帯		始まり	区間内	終わり
				自転車が進入できない交差点を示す標示		
				普通自転車の交差点進入禁止		

※ 補助標識で軽車両・自転車が除外されることもあります。