



自転車の安全利用を推進するホームページ

高齢者の方へ

))) 自転車も取締りの対象です

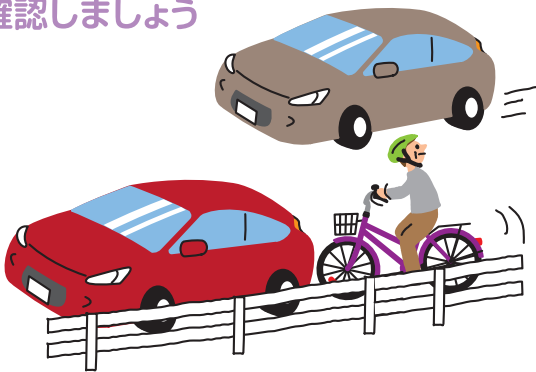
「自分はまだ大丈夫」という気持ちで、危険な事故につながります ルール・マナーを守りましょう

見通しの悪い交差点ではいったん止まって、 左右の安全を確認しましょう

「止まれ」の停車位置から十分な確認ができない場合は、ゆっくりと出て安全を確認しながら進入しましょう。



進路変更するときは右後方の安全を確認しましょう



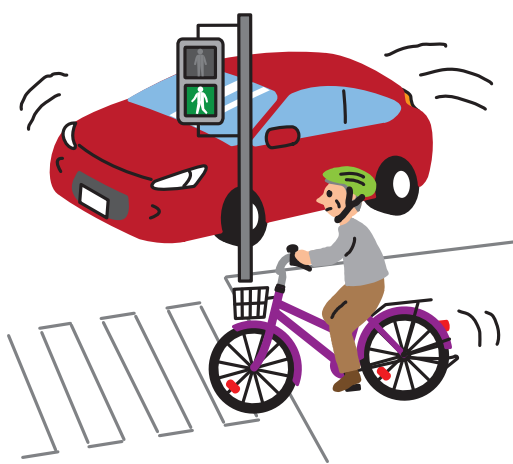
飲酒運転は禁止です

酩酊状態の酒酔い運転は5年以下の懲役又は100万円以下の罰金です。また、酒気帯び運転や酒類の提供、同乗、自転車の提供も罰則の対象です。



青信号でも周囲の安全を確認しましょう

自動車だけでなく、オートバイなどにも注意を。



傘差し運転はやめましょう



夜間は目立つ工夫をしましょう

反射材がついていない自転車もあるので確認を。

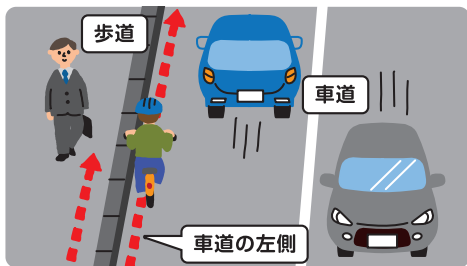
反射材はさまざまなものがあります。車体だけでなくヘルメットや服など、前後左右どこからでも光る工夫を。



自転車を利用するときのルール

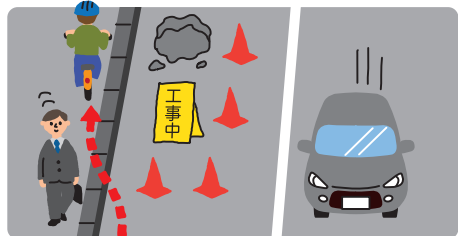
車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道を通行する場合は、車道寄りを安全な速度で通行し、歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、止まらなければいけません。



歩道を通行することができる場合

- 13歳未満の子供や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
- 自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき



歩行者優先

- 道路標識により自転車が歩道を通行することができるとされているとき

自転車は決められた場所に置きましょう

自転車の放置は街の美観を損ねるだけでなく、視覚障がい者の歩行や緊急自動車などの通行の妨げとなります。



自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等※に加入している必要があります!!

自転車利用中に事故を起こした際には、自分がけがをするだけでなく、相手にけがなどをさせることがあります。万が一に備えて、保険等に加入している必要があります。

※自転車の利用によって生じた損害を賠償するための保険・共済

自転車側が加害者になった賠償責任の例

小学5年生の少年が、坂道を自転車で下っていた際に、前方不注意で女性に衝突。女性は頭の骨を折り、意識が戻らない状態。裁判所は、少年の保護者に監督責任を認め、約9,500万円の賠償を命じました。〔神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決〕



ヘルメットをかぶりましょう

自転車死亡事故の約65%※が頭部に致命傷を受けています。自転車専用のヘルメットをかぶり、頭部を守ることが重要です!!

※警視庁の統計(令和元年～令和5年)



電動アシスト自転車について

電動アシスト自転車は普通の自転車に比べ、軽く発進できます。普通自転車と同じようにペダルを踏むと、電動アシストが作動して普通自転車以上に加速するので、驚いて転倒や衝突の恐れがあります。まずは安全な場所で練習して電動アシストの感覚に慣れましょう。

(「アシスト比率が道路交通法の基準を超える電動アシスト自転車に注意」独立行政法人国民生活センター)

電源を入れるときは、 両手はハンドル、両足は地面

ペダルに足をかけたまま電源を入れると、電源は入っているのにアシストしないことがあります。急なアシストによる事故を防ぐために設けられている機能です。



発進時は、 ペダルを ゆっくり 踏み込み ましょう

思わぬ急発進により転倒や衝突事故につながります。普通の自転車のように強く踏み込まなくても、楽に発進できます。



自転車のルール・マナーをもっと詳しく学びたい方は…

東京都自転車安全学習アプリ「輪トレ」

アニメーション・CGで分かりやすく解説!

自転車走行のバーチャル体験が可能!

試験で合格証ゲット! 各種特典有!

スマホ・タブレットで利用可能! ダウンロードはこちら▲



「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」(本文中は「東京都自転車安全利用条例」と表記)では、自転車損害賠償保険等への加入やヘルメットの着用などの規定を設けています。

令和7年3月発行 自転車安全利用普及啓発リーフレット
編集発行 東京都 お問い合わせ 電話 03-5388-3123

自転車ヘルメットの
大切さを動画でチェック!
「ヘルメットOK? かぶってGO!」



自転車に乗る場合は、危険な走り方を避けるとともに、側方や後方の車の動きにも十分注意しましょう。