



自転車の安全利用を推進するホームページ

自転車利用者の皆さんへ

))) 自転車も取締りの対象です

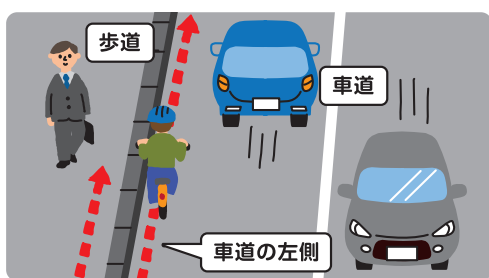
もう一度確認してみましょう

守りましょう! 自転車の交通ルール

自転車安全利用五則 自転車安全利用五則とは、自転車に乗るときに守るべきルールのうち特に重要なもの

1 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

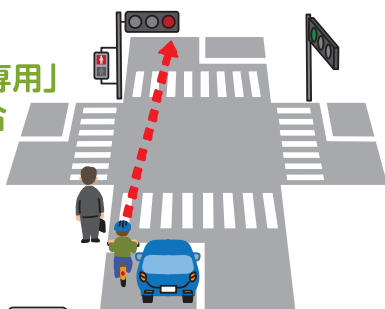


- 道路標識により自転車が歩道を通行することができるとき

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

「歩行者・自転車専用」の表示がない場合
車両用の信号に従わなければいけません

ただし、歩道を走っているときは歩行者用の信号に従う



「歩行者・自転車専用」の表示がある場合
歩行者用の信号に従わなければいけません

右折する場合は、図のような方法で右折しなければいけません



3 夜間はライト点灯



4 飲酒運転は禁止



酩酊状態の酒酔い運転だけでなく、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
※政令で定める程度以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること



5 ヘルメットを着用

自転車に乗るすべての人はヘルメットの着用が努力義務です

自転車死亡事故の約65%*が頭部に致命傷を受けています。
※警視庁の統計(令和元年～令和5年)



これはダメ ぜったいやめよう！ やめさせよう！



自転車
二人乗りをしては
いけません



他の自転車と並んで
走行してはいけません



傘差し運転を
してはいけません



スマートフォン等の
画面を見ながら
運転してはいけません

運転しながら手にもって通話したり、画面を注視する行為は罰則の対象です。自転車に取り付けたスマホであっても、運転中の画面注視は禁止です。



イヤホン・ヘッドホン等
を使用して、まわりの音が
聞こえない状態で
運転しては
いけません



道路標識・標示に従い、
一時停止やすぐに停止できるような速度で
通行するなどして、
安全を確認しなければいけません



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

- 自転車利用者は、自転車の利用によって生じた他人の生命又は身体の損害を賠償する自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません。
(東京都自転車安全利用条例第27条)
- 保護者の方は、未成年のお子さんが自転車を利用するときは、自転車の利用によって生じた他人の生命又は身体の損害を賠償する自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません。
(東京都自転車安全利用条例第27条の2)

自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等は、傷害保険、火災保険、自動車保険等の特約として契約することもできます。また、点検整備された自転車の車体に付帯された保険(TSマーク付帯保険)もあります。既に加入している保険等に補償が付帯している場合もありますので、確認してください。詳細は、保険会社や保険代理店等にお問い合わせください。

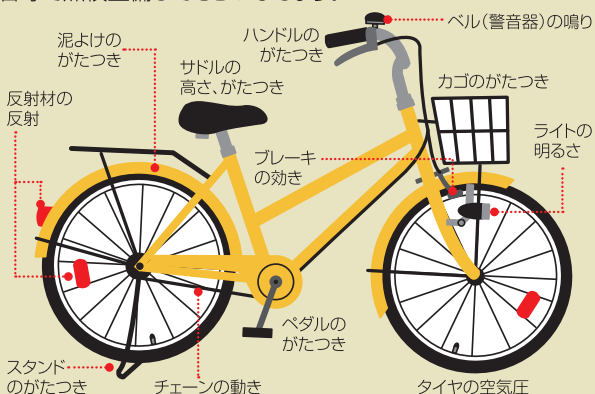
自転車側が加害者になった高額賠償事例

男性がタ方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行して交差点に進入、横断歩道を横断中の女性(38歳)と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した(約6,700万円)。(東京地裁、平成15年9月30日判決)



点検整備をしましょう

自転車は日常的に点検整備しましょう。また、年に一回程度は自転車店等で点検整備してもらいましょう。



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▲



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。

「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!」

