

自転車安全利用 五則 を守ろう！



1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車の仲間なので、車道を走らなくてはなりません。車道の左側を走りましょう。ただし、例外として、歩道を走ってもいい場合があります。

例外

- 歩道にこの標識があるとき



標識がないときでも

- 13歳未満の子ども
- 70歳以上の方
- 身体の不自由な方
- 車道を通ると危ないとき

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いてある場所では、必ず止まって左右の安全確認をしましょう。標識などがなくても、見通しの悪い場所では、徐行して左右の安全確認をしましょう。

3 夜間はライトを点灯

ライトを点灯すると、前方の様子が分かるだけでなく、他の車などにあなたの存在を知らせることになるので安全です。

4 飲酒運転は禁止

自転車は車の仲間です。お酒を飲んだら絶対に乗ってはいけませんし、子どもはお酒を飲んではいけません。

5 ヘルメットを着用

2023年4月から、全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。ヘルメットはあなたの頭部を守ってくれるアイテムです。自転車に乗っていて事故にあい、死亡した人の半数以上が、頭部に致命傷を負っていました(2020~2024年中・警察庁調べ)。ヘルメットをかぶり、大事な命を守りましょう。



乗車用 ヘルメット を着用しよう

- 1 全ての自転車利用者、ヘルメット着用が努力義務化
- 2 安全が確認されたマーク表示のあるヘルメットを使用



JISマーク



SGマーク



JCF公認マーク



JCF推奨マーク

CEマーク(EN1078)、CPSCマークなど、他にも安全基準が存在します

改正道交法

2024のポイント

～自転車の
交通ルールが
変わりました～



1 反則金を導入

2026年4月1日
施行予定

16歳以上の信号無視や一時不停止等は
交通反則通告制度（反則金納付）の対象に

2 罰則の強化

2024年11月1日
施行済み

自転車運転中の携帯電話使用等の禁止、
酒気帯び運転の罰則規定を整備

3 安全確保

2026年4月1日
施行予定

自動車が自転車の右側を通過する場合※1

自動車は、その間隔に応じた安全な速度で進行すること
自転車は、できる限り道路の左側端に寄って通行すること

※1 自動車と自転車の両者の間に十分な間隔がない場合をいいます



2024年11月1日施行の改正道交法

自転車^{の危険な運転に} 新しく罰則が整備されました



運転中^{のながらスマホ}



スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。

※停止中の操作は対象外

違反者は、

6月以下の拘禁刑又は10万円以下の罰金

交通の危険を生じさせた場合、

1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金



「運転中^{のながらスマホ}」、「酒気帯び運転」は
自転車運転者講習制度の対象になります。

自転車運転者講習制度

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反（危険行為）を反復して行った者は講習制度の対象となります。

※受講命令違反 5万円以下の罰金

危険行為

信号無視、指定場所一時不停止、遮断踏切立入り、安全運転義務違反、通行区分違反 など

重大事故を防ぐため、交通ルールを遵守しましょう。

やさしさと 笑顔で走る 兵庫の道



酒気帯び運転および幫助



自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者は、

3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

自転車の提供者は、

3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者は、

2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

2026年4月1日施行の改正道交法

自転車をはじめとする軽車両への 交通反則通告制度（青切符）の導入

一例です

携帯電話使用等（保持）



罰則

6月以下の拘禁刑 又は
10万円以下の罰金

反則金

12,000円

信号無視 ・ 通行区分違反（車道の右側通行、歩道通行等）



罰則

3月以下の拘禁刑 又は
5万円以下の罰金

反則金

6,000円

指定場所一時不停止等



罰則

3月以下の拘禁刑 又は
5万円以下の罰金

反則金

5,000円

被側方通過車義務違反 ・ 自転車制動装置不良 (側方通過時の自転車等による違反) (ピスト自転車等)



罰則

5万円以下の罰金

反則金

5,000円

並進禁止違反 ・ 軽車両乗車積載制限違反 (二人乗り等)



罰則

2万円以下の罰金 又は 科料

反則金

3,000円