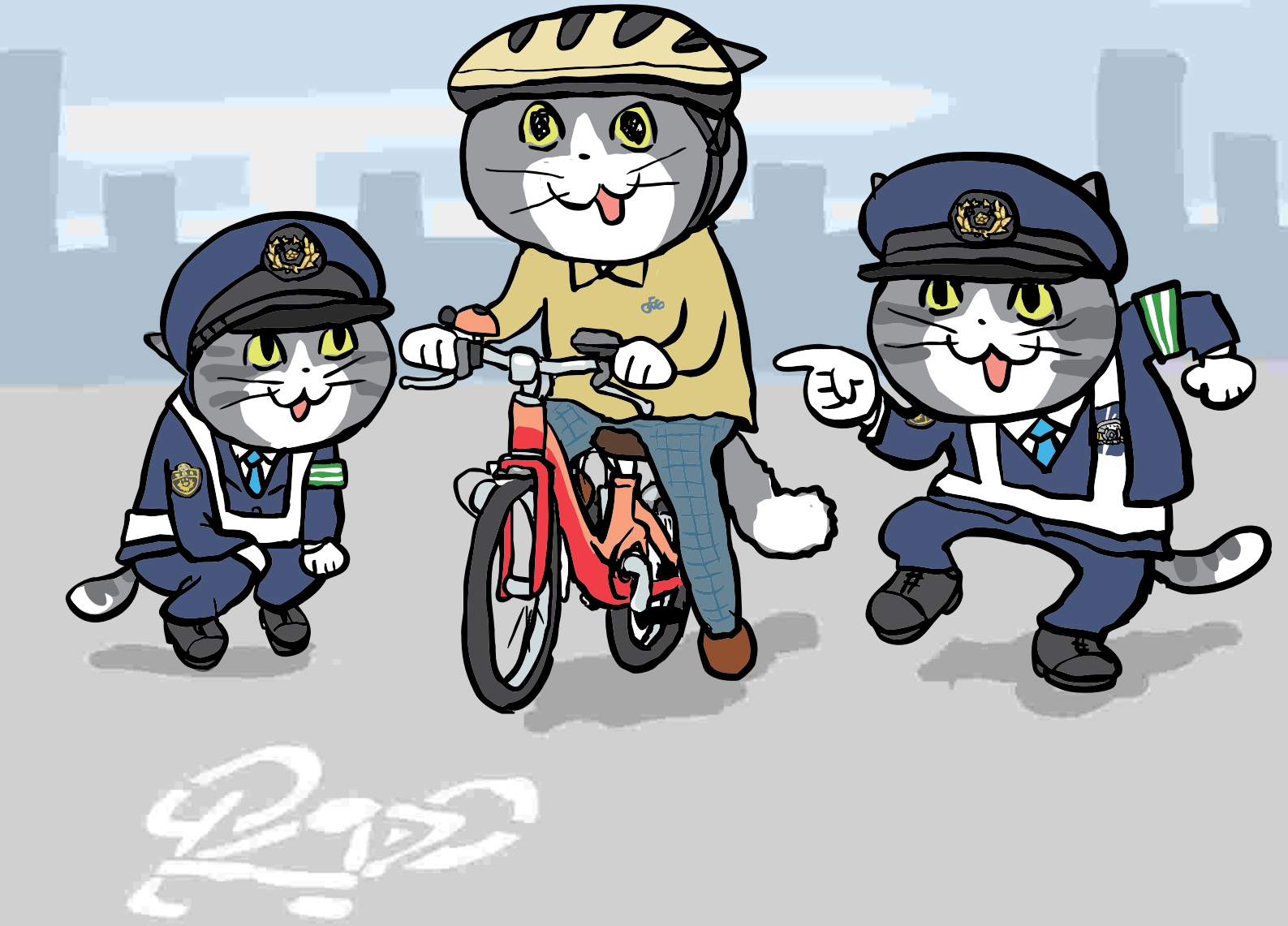
街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION
警視庁

警視庁
自転車の正しい乗り方



自転車安全利用五則

❶車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

❷交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

❸夜間はライトを点灯

❹飲酒運転は禁止

❺ヘルメットを着用

自転車安全利用五則

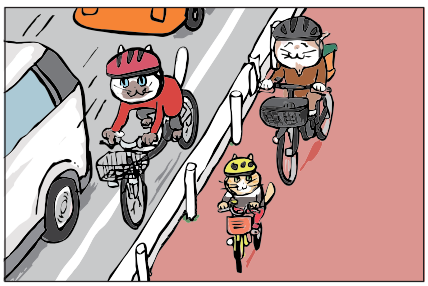
1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

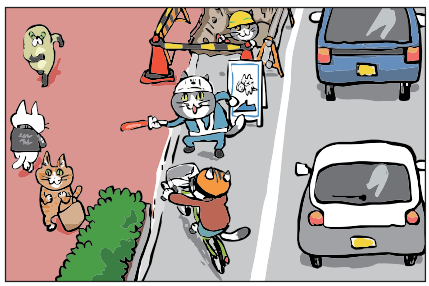
車道が原則、ただし、以下の場合は歩道を通行することができます

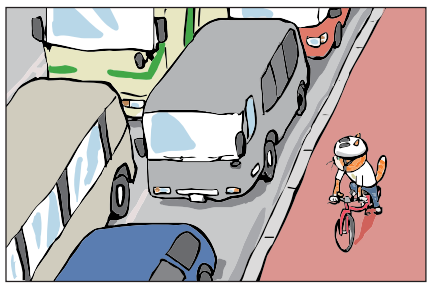
歩行者優先

「特例特定小型原動機付自転車・普通自転車の歩道通行可」の標識

- 歩道に「特例特定小型原動機付自転車・普通自転車の歩道通行可」の標識、標示があるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき
- 道路工事や連続した駐車車両など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、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合など、普通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とき［道路交通法第63条の４、道路交通法施行令第26条］







左側を通行

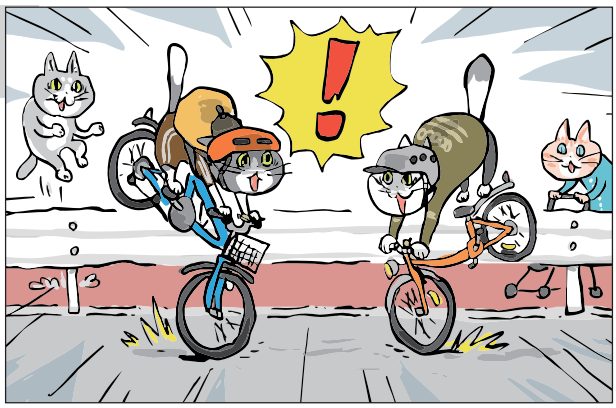
道路（車道）の中央から左側部分の左側端に寄って通行しなければなりません。
［道路交通法第17条］

罰則 3ヶ月以下の拘禁刑又は5万円以下の罰金

［道路交通法第18条1項］

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。
［道路交通法第63条の3］

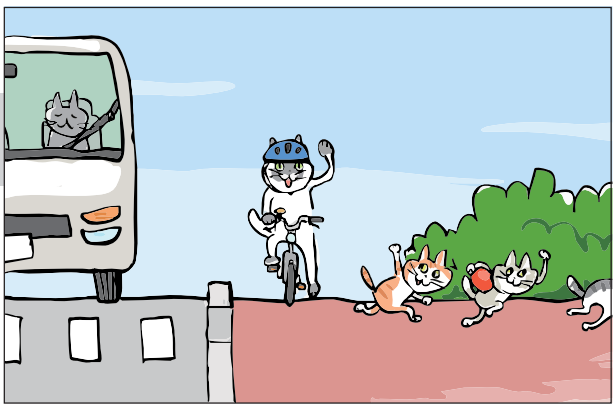
罰則 2万円以下の罰金又は科料



歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければならず、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。
［道路交通法第63条の４］

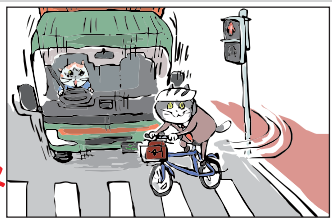
罰則 2万円以下の罰金又は科料



2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号遵守

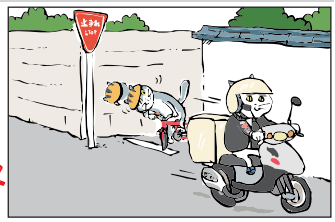
対面する信号機に必ず従わなければなりません。
（道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条）



罰則 3ヶ月以下の拘禁刑又は5万円以下の罰金

一時停止

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。
（道路交通法第43条）

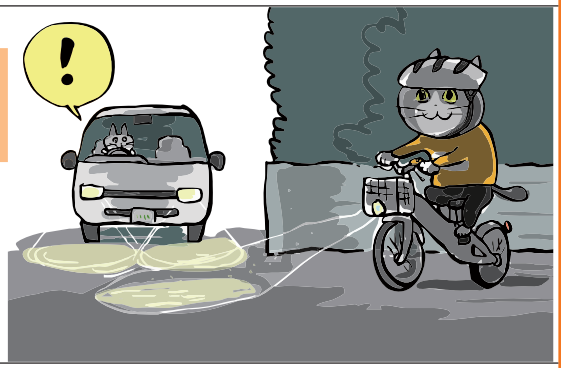


罰則 3ヶ月以下の拘禁刑又は5万円以下の罰金

3 夜間はライトを点灯

夜間は必ず前照灯をつけましょう。
［道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条、東京都道路交通規則第9条］

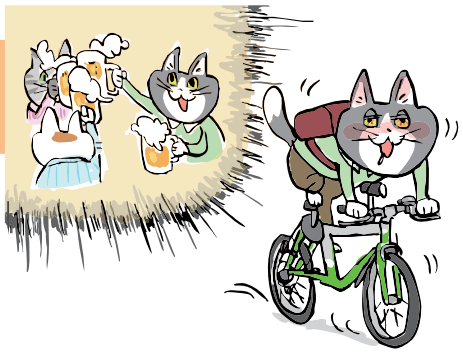
罰則 5万円以下の罰金



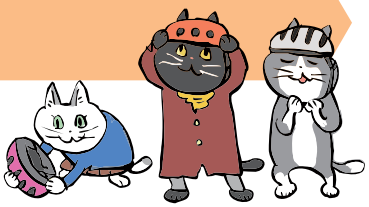
4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。
［道路交通法第65条］

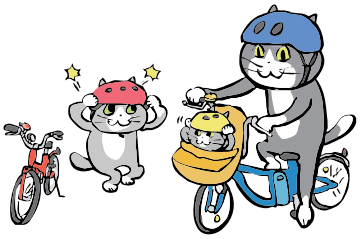
罰則 5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金（酒酔い運転の場合）
3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金（酒気帯び運転の場合）



5 ヘルメットを着用



- 自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければなりません。
  ［道路交通法第63条の11第１項］
- 自転車の運転者は、幼児等を自転車に同乗させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。
  ［道路交通法第63条の11第2項］
- 児童等の保護者は、児童等が自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。
  ［道路交通法第63条の11第3項］



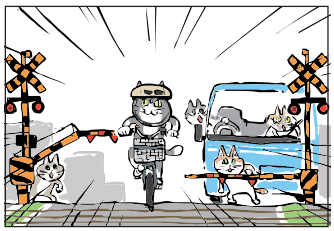
禁止事項

ルールを守って安全運転を心掛けましょう！

しゃ断踏切立入り

踏切の遮断機が閉じようとしたり、警報機が警報している間は、踏切に入ってはいけません。

［道路交通法第33条］

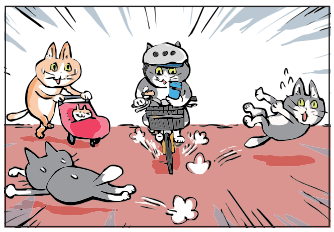


罰則 3ヶ月以下の拘禁刑又は5万円以下の罰金

携帯電話使用運転

自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。

［道路交通法第71条第5号の5］

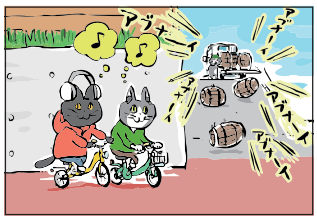


罰則 6ヶ月以下の拘禁刑又は10万円以下の罰金

イヤホーン等使用運転

イヤホーン等を使用して音楽を聴くなど、運転上必要な周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。

［道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条］

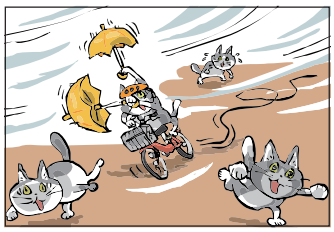


罰則 5万円以下の罰金

傘差し運転

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

［道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条］

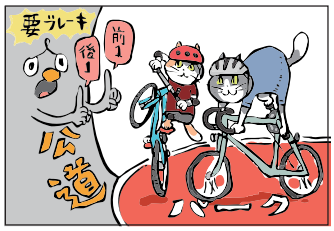


罰則 5万円以下の罰金

ブレーキ不良（備えていない）自転車運転

ブレーキは前車輪と後車輪ともに備えていなければなりません。

［道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の３］

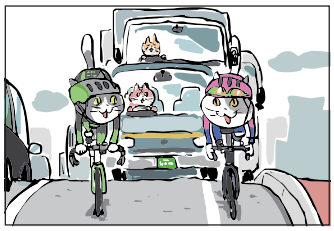


罰則 5万円以下の罰金

並進走行

他の自転車と並んで通行することはできません。

［道路交通法第19条］



罰則 2万円以下の罰金又は科料

‼子どもを自転車に同乗させる時は乗せ方のルールを守りましょう

乗車人数

原則として運転者以外の人を乗せることができません。ただし、次の場合は幼児を同乗させることができます。

［道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条］

1 一般の自転車

16歳以上の運転者は、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの者を一人に限り乗車させることができます。

※運転者はさらに幼児（6歳未満）１人を子守バンド等で背負って運転できます。

2 幼児２人同乗用自転車

16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者２人を乗せる場合には、「幼児２人同乗用自転車」（運転者のための乗車装置及び幼児用座席を設けるために必要な特別の構造又は装置を有する自転車）を使わなければなりません。「幼児２人同乗用自転車」ではない自転車の前後には、幼児用座席を取り付けて乗車させることはできません。

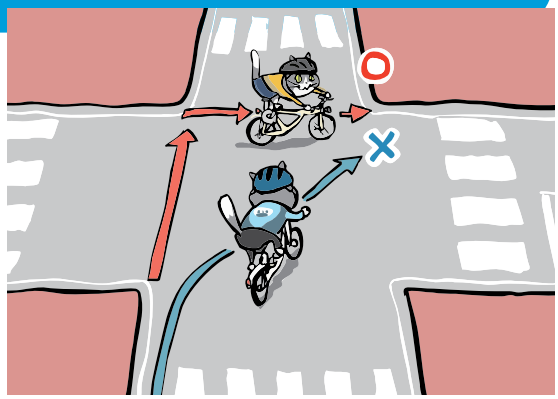
※座席に２人を同乗させた場合には、運転者は幼児を背負って運転することはできません。

自転車の交通ルール

交差点で右折するとき

できるだけ道路の左端に寄って交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度をおとして曲がらなければなりません。

［道路交通法第34条］



二段階右折

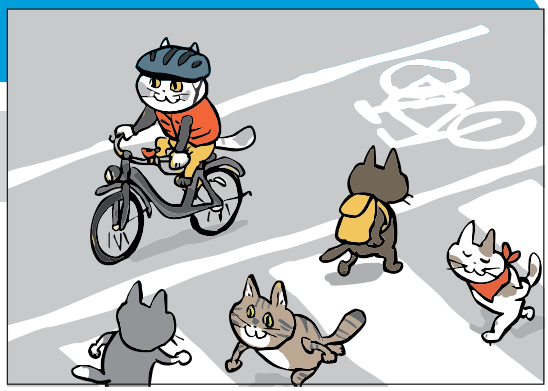
信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません。

道路の横断

自転車横断帯

道路を横断しようとするときは、その付近に自転車横断帯がある場合は、それによって横断しなければなりません。交差点に自転車横断帯があるときは、この横断帯を進行しなければなりません。

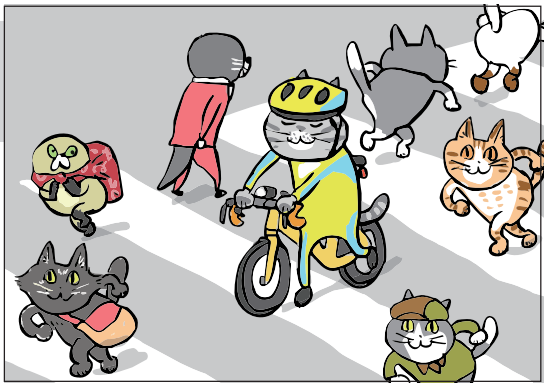
［道路交通法第63条の6、第63条の7］



横断歩道（自転車横断帯が設置されていない）

横断歩道は歩行者のための場所ですので、横断歩道上に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は、自転車に乗ったまま通行できますが、歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

［交通の方法に関する教則］



自転車が従うべき信号

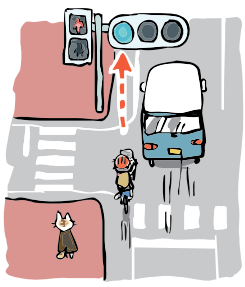
信号機

信号は、対面する信号機に従わなければなりません。

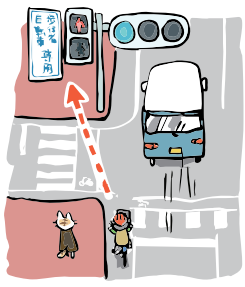
［道路交通法第７条、道路交通法施行令第2条］

「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は、車道を通行する自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。

［道路交通法施行令第2条］

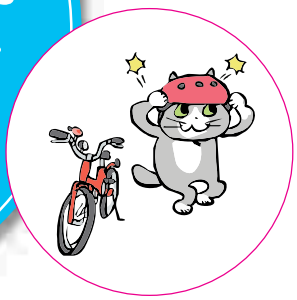


「歩行者・自転車専用」の表示がない場合
※ただし、歩道を走っている場合は歩行者用信号を見る。



「歩行者・自転車専用」と表示されている場合

自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう



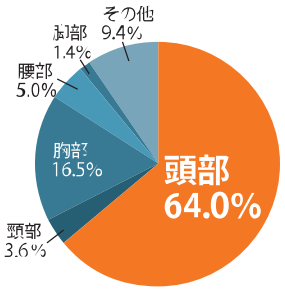
※写真は一例です。ヘルメットはメーカーにより種類・色・型・サイズが様々です。お近くの販売店でぜひお手にとって見てください。

自転車用ヘルメットは、安全性を示すマークの付いたものを使いましょう！

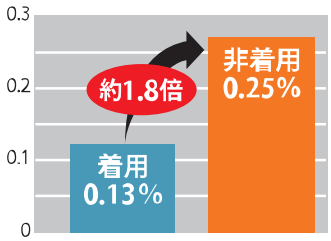
＜マークの例＞

JCF公認・推奨マーク
公益財団法人日本自転車競技連盟

SGマーク
一般財団法人製品安全協会



自転車乗用中死者の損傷主部位比較
（東京都内　令和2年～令和6年中）



ヘルメット着用状況別の致死率
（東京都内　令和2年～令和5年）

自転車利用者は、対人賠償保険等への加入が義務です

東京都では、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となっています。

※東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例

条例に関して詳しくは
東京都 自転車条例　検索

自転車の走行位置を示す道路標示・マーク

「普通自転車専用通行帯」
設置されている場所は自転車専用通行帯を走行してください！
相互通行はできません。道路左側の設置部分を走りましょう！

「自転車ナビマーク」
車道を通行する自転車は自転車ナビマークに沿って車道の左側を通行！逆行は×！

「自転車ナビライン」
車道を通行する自転車は自転車ナビラインのある交差点では、自転車ナビラインに従って通行！右折する際は二段階で！

自転車運転者講習制度

危険行為を繰り返す	公安委員会からの受講命令	自転車運転者講習の受講
3年以内に法律で定められた危険行為（信号無視等の16類型）を2回以上繰り返す。	公安委員会から、該当者に対し、自転車運転者講習を受けさせるための受講命令書が交付される。	自転車運転者講習の受講（3時間）受講料金6,150円。命令に従わない場合5万円以下の罰金

発行　令和7年4月　編集・発行　警視庁交通部交通総務課　　イラスト　くまみね工房
※本書の内容は著作権法によって保護されています。本書のイラストのみを複写、複製、転載することを禁じます。

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

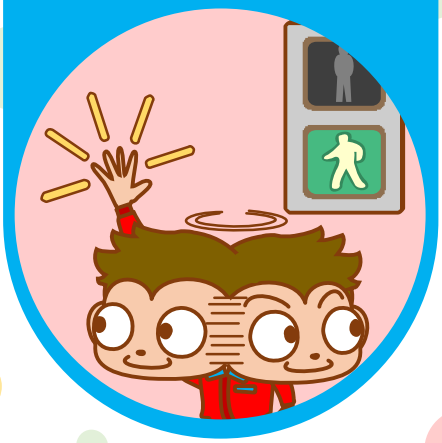
毎日を楽しくすごすための 3つのやくそく

道路にとびださない

友達が呼んでいても、
ボールが転がっても、
絶対に飛び出さない！

青信号でもゆだんしない

右・左・右をよく見てから
横断歩道を渡る！
手を高く上げて渡る！



自転車のルールをまもる

ヘルメットをかぶる！
周りが見えにくい場所や
「とまれ」の場所で止まる！

保護者の皆様へお願いです

～お子様が無事に「ただいま」と帰れるように～

自転車・歩行者のルールを繰り返しお子様に教えてください。実際にお子様と普段使う道を通り、安全確認がきちんとできているかチェックしてあげましょう。子供と同じ目の高さで見て、見通しの悪い場所や通行量が多い場所をどのように通行すればいいか、具体的に教えてあげてください。

こども SAFETY ACTION こうつうあんぜんじょうほう

街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION
けいしちょう

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載！
TOKYO SAFETY ACTION
https://www.safetyaction.tokyo/

東京都内で自転車を利用するみなさんへ

東京都の条例※1では、自転車利用中の事故により、

他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等※2

への加入が義務となっています！！

※1東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例
※2自転車利用中の対人賠償事故に備える保険・共済
以下「自転車損害賠償保険等」と表記

安全安心を推進する
マスコットキャラクター
みまもりいぬ

自転車利用者

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。

保護者

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。

自転車での高額加害事故例

賠償金額	事故の概要
約9,521万円	自転車（小学生１１歳）と歩行者（６２歳）との正面衝突により歩行者が後遺障害を負った事故
約9,266万円	自転車（高校生）と自転車（会社員２４歳）との衝突により会社員が後遺障害を負った事故
約6,779万円	自転車と横断歩道を横断中の歩行者（３８歳）との衝突により歩行者が脳挫傷により３日後に死亡した事故

既に加入している保険等に付帯されている場合もあるので、裏面のチェックシートで、自転車損害賠償保険等への加入状況をチェックしてみましょう！

裏面へ

東京都

TOKYO 自転車の安全利用を推進するロゴマーク

自転車損害賠償保険等

（個人賠償責任保険、日常生活賠償責任保険、賠償責任共済など
保険会社等によって名称は異なります。）

への加入状況をチェック!!

下記①～⑨のいずれかの保険・共済に加入していますか?
（保険証券等でご確認ください）

はい

加入している下記①～⑨の保険・共済に
自転車損害賠償保険等に相当する補償が付帯されていますか?

はい

すでに
自転車損害賠償保険等に
加入しています。

わからない

ご契約の保険会社・共済に
ご確認ください。
※相当する補償がない場合には、
加入が必要です。

いいえ

いいえ

未加入です!!
自転車損害賠償保険等への
加入が必要です。

確認いただく保険・共済契約		保険・共済に加入するときのチェックポイント
①「自転車保険」（傷害保険とのセット商品）		①事故相手への賠償の保証金額は十分か ②示談交渉サービスは付いているか （自身が加害者となった場合 保険金支払いの対象となる賠償事故について、 相手方との示談交渉を保険会社が代行） ③保険の対象となる人は誰か （個人型、家族型など） ④補償が重複している保険はないか （火災保険と自動車保険の両方に 賠償責任補償が付帯されているなど、 加入中の保険について把握することが大切） ⑤自身のケガなどに関する補償は必要か （死亡、後遺障害、傷害）
②自動車保険（特約）		
③火災保険（特約）		
④傷害保険（特約）		
⑤クレジットカード（付帯保険特約）		
団体保険	⑥会社・区市町村等の団体保険	
	⑦ PTA の保険など学校・大学で募集する保険	
	⑧交通安全協会の自転車会員として加入している保険	
⑨ TS マーク付帯保険		点検、整備に付帯した自転車向け保険です。 有効期間は点検基準日から1年間です。更新を忘れずに! TS マークの色により補償条件が異なります。 緑色 TS マークは、全ての人身事故が賠償責任補償の 支払対象で、示談交渉サービスが付いています。

自転車損害賠償保険等の種類などの詳細は、東京都都民安全推進部のHPをご確認ください。

都民安全　保険　検索

令和6年11月発行

（編集発行）東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部総合推進課　電話03-5388-3123
もし自転車事故を起こしてしまったら、こちらにご相談ください→東京都交通事故相談所　電話03-5320-7733