

自転車ルール



も く じ

はじめに	1	7	信号交差点	10
1 自転車は車両、車の仲間です。	2	8 一時停止	10	
2 自転車の点検をしましょう。	3	9 その他の違反行為	11	
3 ヘルメットを着用	4	10 自転車運転者講習制度	12	
4 自転車が通行する場所	6	11 交通事故が発生したときは	13	
5 歩道を通行できる場合	7	12 交通事故による高額賠償の事例	13	
6 交差点の右折方法	8	13 自転車保険への加入	14	
		おわりに	14	



自転車は、日常生活の移動や体の健康にも良いとても便利な乗り物ですね。しかし、一歩間違えると交通事故の**被害者**にも**加害者**にもなり得る乗り物でもあります。

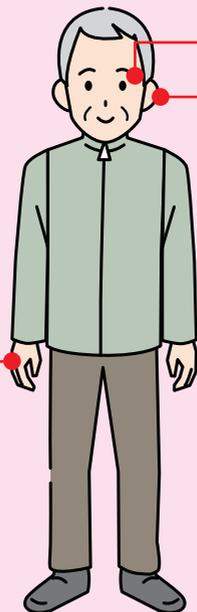
交通ルールを守り、加齢に伴う身体機能の変化が行動に及ぼす影響を理解した上で安全に利用しましょう。

●高齢者の一般的な特性

安全運転には、常に危険予測・状況判断が必要ですが、一般的には加齢に伴って身体的機能が低下する傾向にあります。

認知機能・操作の正確性等の低下

自転車の運転中にフラついたり、危険を感じた時に若い頃と比べると思った様に体が動かなくなったり、と感じることはありませんか？



視力の衰え

遠くのものが見えにくいな、視野が狭くなってきたな、など感じることはありませんか？

聴力の衰え

話し声や周囲の音が聞こえにくくなっていませんか？近づいて来る他の車両に気付かずにヒヤッとしたことはありませんか？

自転車安全利用五則

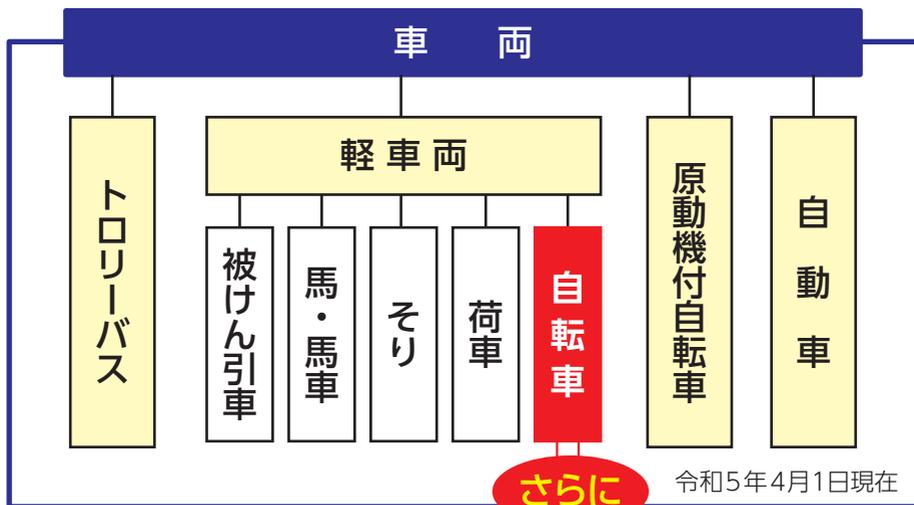
- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



1 自転車は車両、車の仲間です。



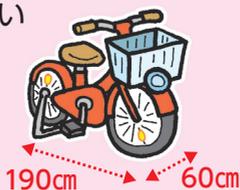
自転車は、道路交通法上「軽車両」に分類されます。



自転車

普通自転車

- ①長さ 190cm 以内、幅 60cm 以内
- ②四輪以下の自転車
- ③側車を付けていない
- ④運転席以外の乗車装置（幼児用座席を除く）を備えていない
- ⑤制動装置が走行中容易に操作できる位置にある
- ⑥歩行者に危害を及ぼすおそれがある鋭利な突出部がない



普通自転車以外の自転車

(例)



タンデム自転車



自転車タクシー



他車をけん引している場合も普通自転車に該当しません。

電動アシスト自転車利用時の注意点

電動アシスト自転車は、こぐ力を補助してくれる便利な乗り物ですが、**思わぬ事故を防ぐため、正しく利用しましょう。**

- ・ペダルを踏まずに電源を入れる
- ・けんけん乗りをしない
- ・ブレーキは左（後輪）、右（前輪）の順にかける
- ・走行途中に、電源を入れたり切ったりしない
- ・停止時は、ペダルに足を乗せない
- ・慣れるまでは、踏み始めや、下り坂での運転に注意しましょう

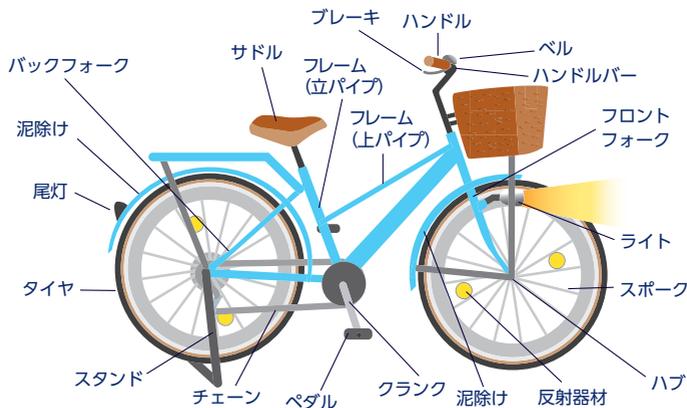


2 自転車の点検をしましょう。



自転車に乗る前は、各部の点検をしましょう。

自転車の各部名称



ハンドル しっかり固定されているか

ベル ちゃんと鳴るか

ライト 明るく付くか

サドル 両足先が地面に着くか

ブレーキ 前後輪ともよく効くか

タイヤ 空気は入っているか

また、定期的に自転車安全整備店などへ行って、点検や整備をしてもらいましょう。

3 ヘルメットを着用



自転車に乗る時は、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

[道路交通法第63条の11]



! **ここがポイント!!**



令和5年4月1日から、
自転車に乗車する全ての人
に対してヘルメット着用が
努力義務になりました。

自転車運転者の他にも…

補助椅子などで幼児を
同乗させる場合など

**運転者以外の同乗者にも
ヘルメットを着用させましょう。**



※
また、児童又は幼児を保護する責任のある者は、



**児童又は幼児が自転車を
運転するときはヘルメットを
着用させましょう。**

※ 児童・幼児の父母や、幼児を同乗させている運転者など

こどもの安全を守ることは大人の責任です。
ヘルメットの正しい着用ができているか
確認してあげましょう。

【交通の方法に関する教則】

第3章第2節1 抜粋

～乗車用ヘルメットは、努めてSGマークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、～

そして…

ヘルメットを着用する時は…

- 頭に形やサイズが合ったものを選びましょう。
- 着用する時はあごひもが緩んでないか確認しましょう。

脱げないように正しく着用することが大切です



**自転車関連事故における
主な死亡原因の約6割が
頭部の損傷です。**

(平成30年～令和4年)

また、令和4年に発生した自転車を乗車中に事故で亡くなった29人のうち15人が65歳以上の高齢者の方でした。

ヘルメット非着用



衝撃で頭部が大きく変形しています

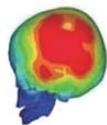
ヘルメット着用



ヘルメットが衝撃を吸収し頭部を保護しています

自転車同乗器の高さから落下し
地面に頭を打ち付けたときの衝撃を計測。

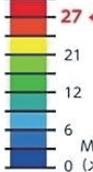
ヘルメットなし



ヘルメット装着



頭蓋骨にかかる力



骨折のおそれ

協力：(独)産業技術総合研究所、金沢大学、(株)オージーケーカプト

万が一の為にもヘルメットを正しく着用しましょう。

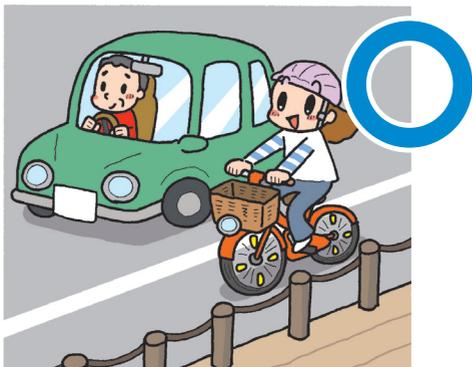
頭部を保護することで、事故による被害を軽減することができます。

4 自転車が通行する場所



○通行区分 [道路交通法第17条第1項]

歩道又は路側帯と車道の区別がある道路では、**車道を通行**。



右側通行は、逆走!
危険な**違反**です!!

○左側寄り通行等 [道路交通法第17条第4項] [道路交通法第18条第1項]

道路（車道）の中央から左側部分の左側端に寄って通行。

(車両通行帯の設けられた道路を通行する場合を除く。)

○路側帯通行 [道路交通法第17条の2第1項]

車道の左側端通行が原則ですが…

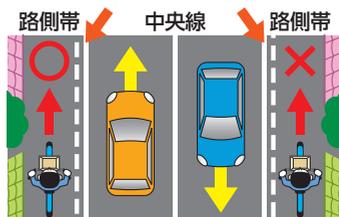
自転車は、道路の左側部分に設けられた路側帯を通行することができる。

(著しく歩行者の通行を妨げることとなる場合を除く。)

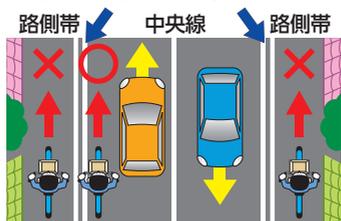
○路側帯(白い実線)



○駐停車禁止路側帯(白い実線と破線)



○歩行者用路側帯(白い実線2本)



「右側の路側帯」や
「歩行者用路側帯」は、
走ることができません。

5 歩道を通行できる場合



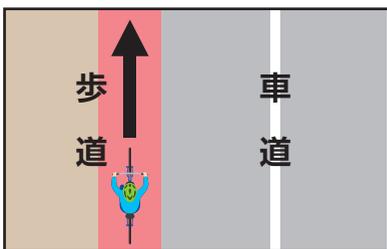
○普通自転車の歩道通行 [道路交通法第63条の4第1項]

普通自転車は、例外として認められた次の場合に限り、歩道を通行することができます。

<p>① 歩道通行可の標識・標示がある場合</p>	<p>道路標識  道路標示 </p> <p>「普通自転車の歩道通行可」を示す標識・標示</p>
<p>② こどもや高齢者、身体障害者が運転する場合</p>	<p> 70歳以上の者</p> <p> 13歳未満のこども</p>
<p>③ 車道又は交通の状況に照らし歩道通行がやむを得ないと判断される場合</p>	<p>(やむを得ない場合の例)</p> <p> 道路工事、連続した駐車車両</p>



歩道を通行することができる場合でも、歩行者が優先です。



歩道の中央から**車道寄り**の部分を徐行して進行

歩行者の通行を妨げる場合は、

一時停止



6 交差点の右折方法

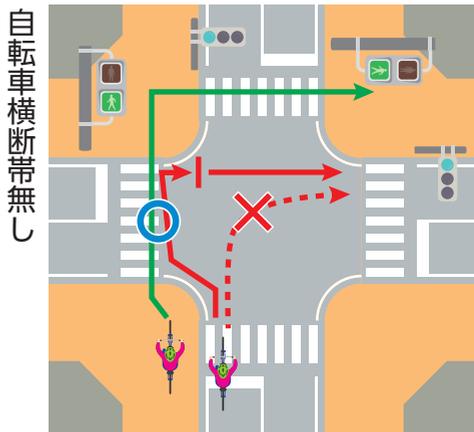
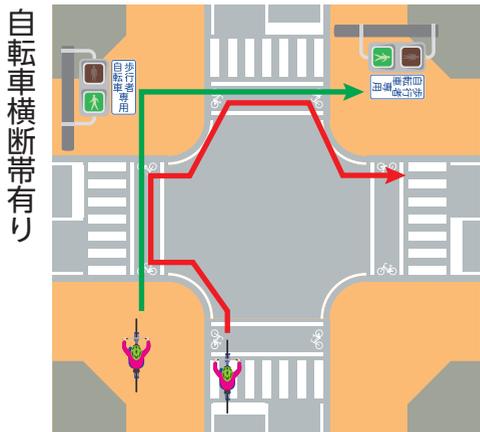


○自転車横断帯による交差点通行 [道路交通法第63条の7第1項]

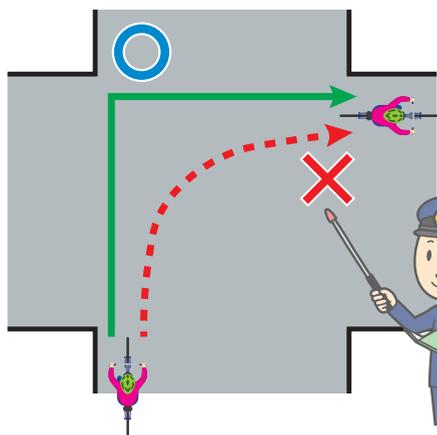
交差点に自転車横断帯があるときは、自転車は、その自転車横断帯を進行しなければならない。

○自転車横断帯がない交差点での右折 [道路交通法第34条第3項]

自転車は、右折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄って、交差点の側端に沿って徐行しなければならない。



では、信号のない交差点の右折は
どうすればいいのでしょうか？



信号のない交差点では、
交差点の側端に沿って徐行しながら
大周りで右折をします。

こちらの曲がり方は自動車等の
曲がり方です。
(できる限り中央に寄り、かつ、
交差点の中心の直近の内側を徐行)



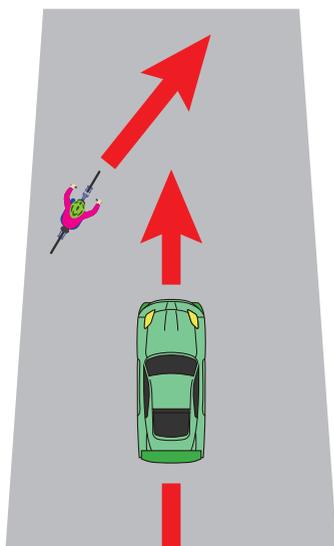
まさか…

こんな運転してませんよね…？

それ、**とっても危険**なんですよ。

ここでは、実際に自転車運転中の高齢者が遭った事故の事例について説明します。

道路の斜め横断



車道の左側から斜めに横断をしたところ、右後方から進行してきた車に気づかずにぶつかってしまいました。

ついつい、道路の反対側にある目的地までふらっと行きたくなること、ありますよね。

でも、考えてみて下さい。

他の車が後ろから近づいて来ていたとしたらどうでしょうか。

車は自転車に気付いて急ブレーキを掛けてもすぐに止まることはできませんよね。

斜め横断はやめましょう。

- 自転車横断帯があるところでは自転車横断帯を通して横断しなければいけません。
- 近くに自転車横断帯や横断歩道がない場合には、左右の見通しのきく所を選んで車の途切れたタイミングで渡り、道路を斜め横断しないようにしましょう。
- 周囲の安全確認をしっかりとしましょう。

【交通の方法に関する教則第3章第2節2】

**慣れた道だからといっても
油断は禁物です。**



左右の安全を確認してから渡りましょう



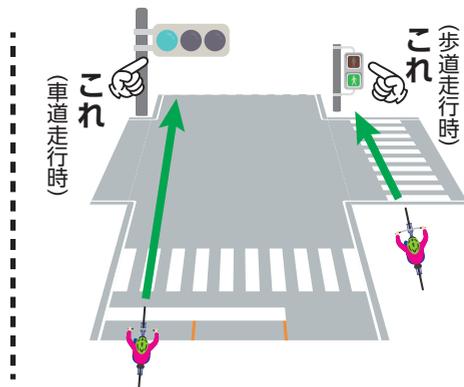
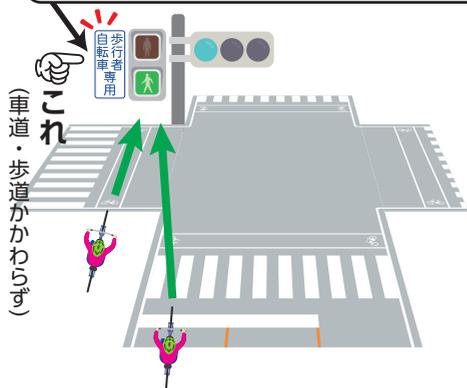
7 信号交差点



○信号機の信号に従う義務

[道路交通法第7条、第4条第4項] [道路交通法施行令第2条第4項]

歩行者自転車専用の標識がある場合は歩行者用信号の灯火に従います。

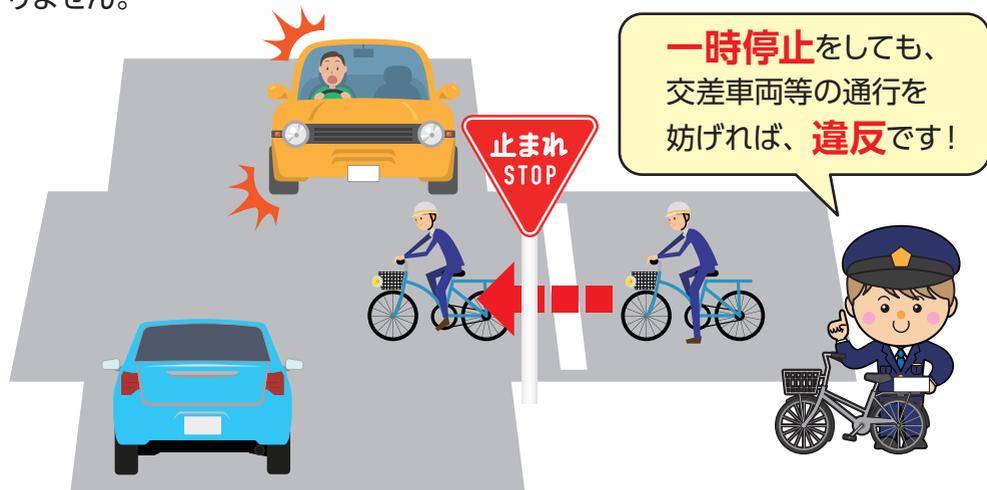


8 一時停止



○一時停止 [道路交通法第43条]

一時停止の標識がある交差点では、停止線の直前で一時停止しなければなりません。



9 その他の違反行為



これまで紹介してきた違反行為以外にも、次の行為も違反です。

○酒気帯び運転 [道路交通法第65条第1項]

何人も酒気を帯びて自転車を運転してはならない。

罰則（酒酔い運転）

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金



自転車も車の仲間。飲んだら絶対に乗らないようにしましょう。

また、次のいわゆる「ながら運転」は、道路交通法第71条第6号・大阪府道路交通規則第13条「運転者の遵守事項」により禁止されており、5万円以下の罰金の罰則が設けられています。

○傘差し運転

[大阪府道路交通規則第13条第2号]

傘を差すことで、視野を妨げ自転車の安定を失うおそれがあります。

傘を差しながらの運転はやめましょう。



○携帯電話等の使用

[大阪府道路交通規則第13条第3号]

画面の操作や通話に集中してしまうと、周囲の危険に気付かないおそれがあります。

携帯電話やスマートフォンでメールや通話等をしながらの運転はやめましょう。



○イヤホン・ヘッドホン等の使用

[大阪府道路交通規則第13条第5号]

緊急自動車のサイレンや自転車の安全な運転に必要な音や声が聞き取りにくくなるおそれがあります。イヤホンなどで大音量で音楽を聴きながらの運転はやめましょう。



10 自転車運転者講習制度

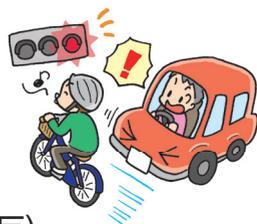


「危険行為」(交通違反・交通事故)を繰り返すと自転車運転者講習の受講を命ぜられる制度です。



対象となる「危険行為」は下記の15類型です。

- 信号無視
- 通行禁止違反
- 通行区分違反
- 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
- 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- 遮断踏切立入り
- 交差点安全進行義務違反等
- 交差点優先車妨害
- 環状交差点安全進行義務違反等
- 指定場所一時不停止等
- 歩道通行時の通行方法違反
- 酒酔い運転
- 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転
- 安全運転義務違反
- 妨害運転



公安委員会は、これらの「危険行為」を反復してした自転車運転者に対し、「自転車運転者講習」の受講を命じることができる

3年以内に2回以上
検挙され又は事故を起こした
自転車運転者

講習時間 **3時間**
講習手数料 **6,000円**

受講命令に従わない場合：
5万円以下の罰金

11 交通事故が発生したときは



○救護措置義務、報告義務 [道路交通法第72条第1項]

交通事故に遭った（起こした）場合は、慌てずその場から警察に連絡をしてください。

交通事故の発生



- 運転を停止し、**負傷者を救護**
- 道路における**危険を防止**する措置

警察官に、**交通事故が発生した日時場所等を報告**

相手が立ち去ったからといって、届け出をしないと、「**当て逃げ**」や「**ひき逃げ**」になる場合があります。

12 交通事故による高額賠償の事例



事故の概要	判決認容額 (※)
男子小学生が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の障害を負い、意識が戻らない状態となった。	9,521万円
男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性と衝突。男性に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。	9,266万円
男性が昼間、信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性と衝突。女性は頭蓋内損傷等で11日後に死亡した。	5,438万円

(※) 判決認容額とは、上記判決における判決文で加害者が支払いを命じられた概算額であり、上記判決後の上訴などにより、加害者が実際には支払う金額とは異なる可能性がある。

出典：「知っていますか？自転車の事故～安全な乗り方と事故への備え～」発行 / 一般社団法人日本損害保険協会（令和4年8月）

13 自転車保険への加入



自転車を運転中に交通事故を起こし、相手に怪我を負わせると、刑事上や民事上の責任を負うことになります。

また、大阪府では条例で自転車保険の加入が義務化されています。

自転車保険の種類		保険の概要
個人賠償責任保険	自転車向けの保険	自転車事故に備えた保険
	自動車保険の特約	自動車保険の特約で付帯した保険
	火災保険の特約	火災保険の特約で付帯した保険
	傷害保険の特約	傷害保険の特約で付帯した保険
共 済		各種共済
団体保険	会社等の団体保険	団体の構成員向けの保険
	PTAの保険	PTAや学校が窓口となる保険
TSマーク付帯保険		点検整備された自転車の車体に付帯した保険
クレジットカードの付帯保険		カード会員向けに付帯した保険

おわりに



このルールブックは高齢者の方に向けて作成しましたが自転車のルールについてお分かりいただけましたでしょうか。

自転車に関連する交通死亡事故では、高齢者が占める割合が依然として高い状況にあります。交通事故に遭わない為にも自転車の交通ルールを守ることと正しい乗り方を身につけることが大切です。どうかこのルールブックが自転車を利用される方々の交通安全の役に立ち、みなさまが自転車を通して長く健康で過ごされることを願っています。

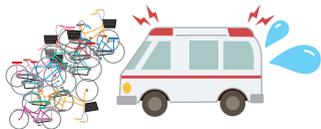


大阪市の取組



放置自転車対策

～駅前から放置自転車をなくし、快適な一日を！～



マナー違反がこんなに迷惑！



駐輪場の整備、放置禁止区域の指定、放置自転車の撤去などにより放置自転車は減りましたが、根本的解決に至っておりません。

一人一人の自覚やマナーを守る心掛けが大切です。道路や駅前広場を広く安全で快適に保ち誰もが安心して通行できるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

サイクルサポーター募集中（放置自転車等啓発指導員制度）



サイクルサポーターとは？

サイクルサポーターは、市民の皆様が自転車利用者の啓発などに取り組んでいただくためのボランティア制度です。自転車を放置しようとする人への啓発、点字ブロック上などに放置された自転車や通行障害等で放置していると危険な自転車の移動・整理などの啓発活動を行います。

お申し込みは
随時受付しています



駐輪場の利用について

大阪市内の駐輪場をお探しの場合は
こちらのQRコードから探せます。



大阪市建設局企画部方面調整課自転車対策担当

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2丁目1番10号 ATCビルITM棟6階
電話 06-6615-6683

CYCA サイカパーキング株式会社

〒530-0003 大阪市北区堂島2丁目1番7号 日販堂島ビル8階
TEL. 06-6344-4021 FAX. 06-6344-4023