

中学生・高校生のための副読本

# 自転車

セーフティ&マナー



## Safety & Manner

-  P2. 自転車安全利用五則とは？
-  P4. 自転車事故の原因は？
-  P6. もし、事故を起こしてしまったら？
-  P8. 自転車運転者講習制度とは？



# 自転車の安全な乗り方とルール

自転車は誰もが気軽に乗れる便利な乗り物です。しかし、交通ルール無視やマナー軽視による事故が後を絶ちません。交通ルールとマナーを守って、交通安全を心掛けましょう。

## 自転車安全利用五則

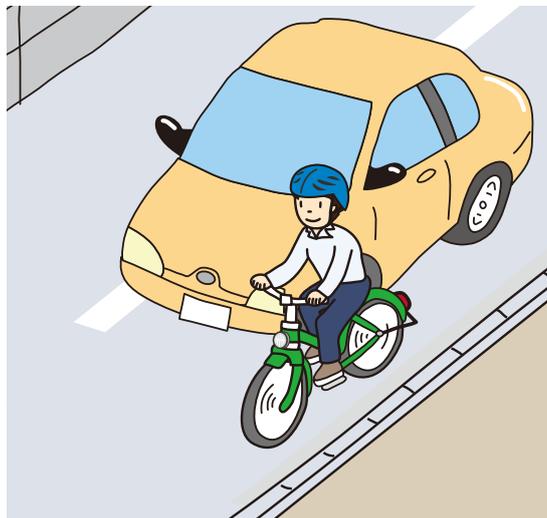
令和4年11月1日

中央交通安全対策会議交通対策本部決定

### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は「軽車両」と位置づけられています。歩道と車道の区分のあるところでは、**自転車は車道を通行するのが原則**です。また、**自転車は、車道の左側を通行しなければなりません**。右側通行は、対面する自転車や自動車にとって大変危険です。

歩道上は、歩行者優先です。**歩道を走るときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で走り、歩行者の妨げとなる場合は一時停止しなければなりません**。



### 普通自転車が歩道を走ることができる場合

- 歩道に道路標識や道路標示がある場合
- こども(13歳未満)や70歳以上の方が運転している場合
- 車道通行に支障のある障害を有する場合
- 車道または交通の状況からみて、やむを得ない場合



普通自転車の歩道通行可を示す標示。

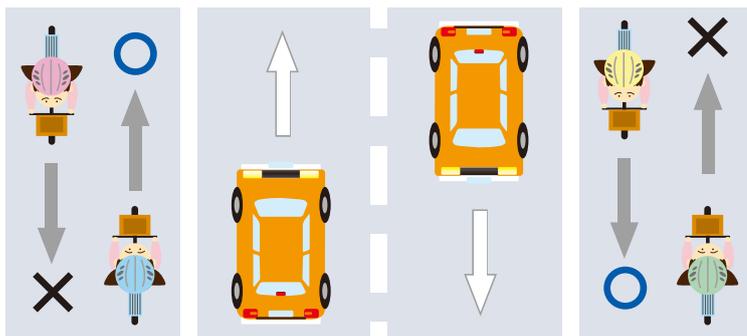


普通自転車歩道通行可  
普通自転車に乗って通行  
できることを示す標識。

### 路側帯も左側通行

自転車が路側帯を通行する場合は、道路の左側部分に設けられた路側帯を通行しなければなりません。

#### 路側帯の通行方法



路側帯

車道

路側帯

(道路交通法第17条第1項) 罰則:3ヶ月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金

普通自転車:車体の大きさ、構造が次の基準を満たす四輪以下の自転車で、他の車両をけん引していないもの。

- ①長さ190cm以内及び幅60cm以内。
- ②側車をつけていない。(補助輪は側車ではない。)
- ③運転者席が一つで、それ以外の乗車装置がない。(幼児用座席は除く。)
- ④ブレーキが、走行中簡単に操作できる位置にある。
- ⑤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。

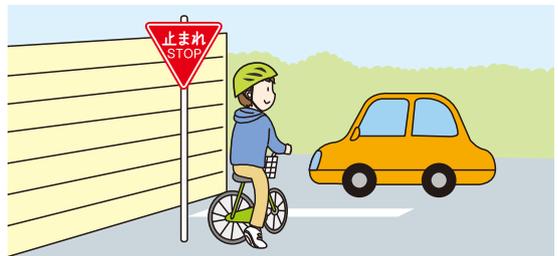
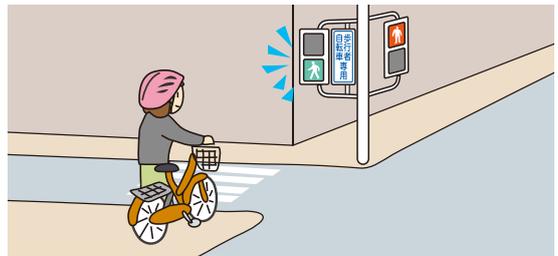


## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号機の表示する信号に従わなければなりません。

「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機のある場合は、その信号機の表示する信号に従います。青信号の点滅は黄色信号と同じです。次の青信号になるまで待ちましょう。

また、**一時停止すべきことを示す道路標識等がある場合は、一時停止しなければなりません。**また、狭い道から広い道に出るときは、徐行して左右の安全を確認しましょう。



## 3 夜間はライトを点灯

夜間や視界が悪いときに自転車で道路を走るときは、前照灯及び尾灯(又は反射器材)をつけなければなりません。無灯火は、他から自転車が見えないので、非常に危険です。

夜間は必ずライトを点灯し、明るい目立つ色の服装や反射材などの活用を心がけましょう。



## 4 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで自転車を運転することは、自動車の場合と同じく、禁止されています。



## 5 ヘルメットを着用

自転車乗用中の事故による被害を軽減させるため、**自転車に乗るときは、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。**

また、自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に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。





# こんな事故が起きています!

## 自転車事故の実態

各地で多発している自転車事故。いったいどのような事故が起きているのでしょうか?ここでは、自転車事故の原因となる違反や事故の発生状況を見ていきましょう。

## 自転車事故の原因となる違反と罰則

### × 信号無視

道路を通行する場合には、対面する信号機の表示する信号または警察官等の手信号に従わなくてはならない。



道路交通法第7条 罰則:3ヶ月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金

### × 一時不停止

一時停止をして、左右の安全を確かめなければならない。そして、交差車両等の通行を妨げないようにしなければならない。



道路交通法第43条 罰則:3ヶ月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金

### × 右側通行

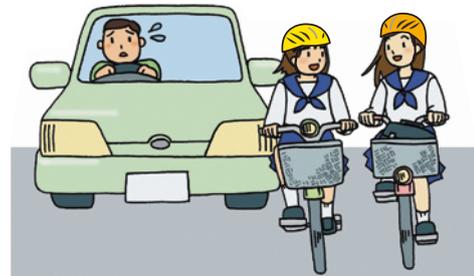
道路の左側部分の左側端に寄って通行しなければならない。



道路交通法第17条第4項 道路交通法第18条  
罰則:3ヶ月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金

### × 並進走行

「並進可」の標識のある道路(2台まで並んで走ることができる。)以外は、ほかの自転車と並んで走ってはならない。※静岡県には「並進可」の標識の設置なし。



道路交通法第19条 罰則:2万円以下の罰金など

### × 無灯火

夜間は、ライトをつけないで自転車に乗ったり、尾灯、反射器のついていない自転車に乗ったりしてはならない。



道路交通法第52条第1項 道路交通法第63条の9第2項  
静岡県道路交通法施行細則第6条 罰則:5万円以下の罰金

### × 二人乗り

自転車には運転者以外の者を乗車させて運転してはならない。ただし、次の場合には運転者以外の者を乗せることができます。

- 16歳以上の人が小学校就学前の子ども1人を幼児用座席に乗せるときなど。

道路交通法第57条第2項  
静岡県道路交通法施行細則第7条第1号  
罰則:2万円以下の罰金など

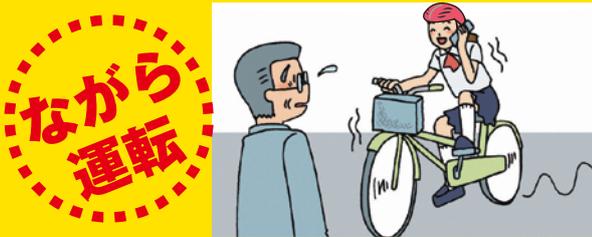


# ながら運転による事故が大きな問題になっています

令和6年11月1日罰則強化

## × 携帯電話等の使用

携帯電話を手に持って通話したり、ボタン操作をしながら運転したりしてはならない。携帯型ゲーム機などの画面を注視しながら運転してはならない。



道路交通法第71条第5号の5

罰則：最大1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

## × 大音量で音楽等を聴きながら運転する行為

ヘッドフォン等を使用して音楽等を聞くことなどにより周囲の音が聞こえないような状態で、自転車を運転してはならない。



道路交通法第71条第6号

静岡県道路交通法施行細則第9条第5号

罰則：5万円以下の罰金

## × 傘さし運転

道路で傘をさして自転車を運転してはならない。



道路交通法第71条第6号

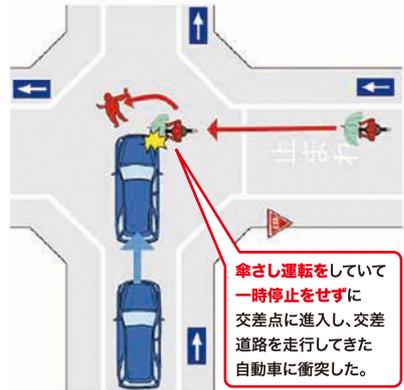
静岡県道路交通法施行細則第9条第3号

罰則：5万円以下の罰金

## 実際の事故事例

傘さし運転をしていて、一時停止を怠り、交差点で車に衝突した事故

路上に転倒し、脳挫傷等の重傷

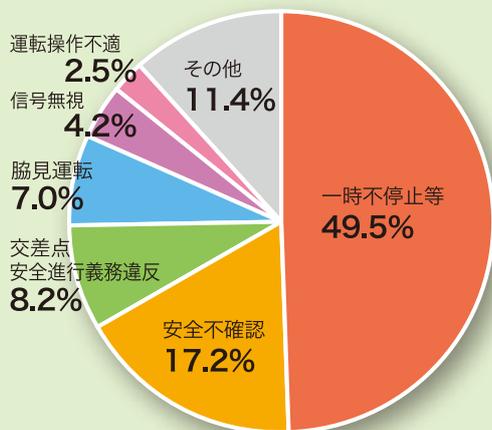


傘さし運転をしていて一時停止をせずに交差点に進出し、交差点道路を走行してきた自動車に衝突した。

## 自転車事故の違反と割合

[令和7年中・県警調べ]

### ● 自転車事故の原因となる主な違反



### ● 負傷者に占める中学・高校生の割合



自転車事故の3割以上が中・高校生!





# 交通事故を起こしてしまったら

保険の知識と

事故発生時の対応

どんなに注意していても、いつ起こるかわからないのが交通事故です。交通事故を起こしてしまった場合、どのように対応すればいいのでしょうか？また、事故に備える保険にはどのようなものがあるのでしょうか？

## 事故時に必ずやるべきこと

### 1) ケガ人の救護

ケガ人がいる場合は、ケガ人の手当てが最優先です。まず救急車を呼びましょう。

### 2) 道路上の危険防止

二次被害を防止するため、路肩や歩道など安全な場所に自転車を移動させましょう。

### 3) 警察への連絡

現場をよく確認し、落ち着いて警察に連絡しましょう。

### 4) 事故状況の確認

事故の相手方の名前、住所、連絡先などを確認し、簡単な事故状況メモをつくりましょう。

### 5) 保護者・学校への連絡

事故の状況をただちに保護者・学校に連絡しましょう。

## 自転車事故で問われる責任

自転車だから大丈夫。事故を起こしたとしても大事にはならない……。そんな軽はずみな気持ちですが、死傷者を出す重大な事故につながります。道路交通法上、自転車は車両の一種(軽車両)です。法律違反をして事故を起こすと、自転車利用者は刑事上の責任が問われます。また、相手にケガを負わせたり、物を壊したりすると、民事上の損害賠償責任も発生します。

刑事上の責任

相手を死傷させた場合、「重過失致死傷罪」となります。

民事上の責任

被害者に対する損害賠償の責任を負います。

道義上の責任

被害者を見舞い誠実に謝罪する責任があります。

### 自転車での加害事故例

自転車事故でも被害の大きさによっては高額な賠償金を支払わなくてはならない場合もあります。この賠償責任は、未成年といえども責任を免れることはできません。

判決認容額	事故の概要
9,521万円	男子小学生(11歳)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(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。(神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)
9,330万円	男子高校生が、夜間、イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中に、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨骨折等で約2か月後に死亡した。(高松高等裁判所、令和2年7月22日判決)
9,266万円	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会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。(東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)
6,779万円	男性が夕方、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。(東京地方裁判所、平成15年9月30日判決)
5,438万円	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(55歳)と衝突。女性は頭蓋内損傷等で11日後に死亡した。(東京地方裁判所、平成19年4月11日判決)

※判決認容額とは、上記裁判における判決文で加害者が支払いを命じられた金額です(金額は概算額)。

日本損害保険協会調べ

上記裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。



# 自転車保険の加入状況をチェック

静岡県では、自転車利用者は、自転車保険に加入しなければなりません。 → はい → わからない → いいえ  
 (静岡県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例)

自転車を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に備えて、相手の生命又は身体の損害を補償できる保険(自転車損害保険等)に加入していますか? ※点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」も該当します。

自動車保険、傷害保険、火災保険のいずれかに加入していますか?

共済、各種団体保険(職場で加入する保険や学校のPTA保険等)のいずれかに加入していますか?

自転車損害保険等に相当する補償が基本補償又は特約としてついていますか?  
 ※特約の名称は、日常生活賠償特約など、保険会社によって異なります。

すでに自転車保険に加入しています。

※対象が限定されていないか要確認。

保険証券をご用意の上、ご加入の保険会社にご確認ください。

※相当する補償がない場合には加入が必要です。

自転車保険への加入が必要です。

## 事故による損害を補償する自転車保険等の種類一覧

〈日常生活での賠償責任保険等〉

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
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会員向けの保険
共 済	全労済、市民共済など	
TSマーク付帯保険	自転車の車両に付帯した保険	
クレジットカードの付帯保険	クレジットカードに付帯した保険	

## TSマークは、安全・安心な自転車のしるしです

※「公益財団法人 日本交通管理技術協会」のホームページから、TSマーク取扱店が検索できます。



### 緑色TSマーク

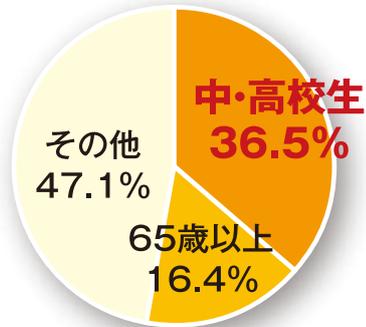
〈賠償責任補償〉  
 死亡・傷害 …… 限度額1億円  
 (示談交渉サービス付)  
 〈傷害補償〉  
 入院15日以上 ……一律 5万円  
 死亡・重度後遺障害 ……一律 50万円

「TSマーク」は、自転車安全整備士が点検・整備し、安全と認められた普通自転車に貼ることができるマークです。TSマークには保険が付帯されていて、有効期間は点検・整備の日から1年間です。年に1回は、自転車の点検・整備を行い、TSマーク(付帯保険)を更新しましょう。

(※自転車購入時から加入することができます。)



危険行為登録数(令和7年)



# 交通違反を反復して行った 自転車運転者は 「自転車運転者講習」を 受けることになります。

以下の危険行為を過去3年間に2回以上行くと「自転車運転者講習」の対象になります。

## 自転車運転者講習制度

自転車運転中に信号無視や一時不停止、ながらスマホ、酒気帯び運転などの特定の危険行為を繰り返した場合には、自転車運転者講習の受講対象になります。

受講命令に従わない場合:5万円以下の罰金

### 自転車運転者講習の対象となる危険行為(16類型)

- |             |                    |          |
|-------------|--------------------|----------|
| ①信号無視       | ⑧交差点優先車妨害          | ⑮携帯電話使用等 |
| ②通行禁止違反     | ⑨環状交差点通行車妨害等       | ⑯妨害運転    |
| ③歩行者用道路徐行違反 | ⑩指定場所一時不停止等        |          |
| ④通行区分違反     | ⑪歩道通行時の通行方法違反      |          |
| ⑤路側帯進行方法違反  | ⑫制動装置(ブレーキ)不良自転車運転 |          |
| ⑥遮断踏切立入り    | ⑬酒気帯び運転等           |          |
| ⑦優先道路通行車妨害等 | ⑭安全運転義務違反          |          |

## 交通反則通告制度(青切符)

令和8年4月1日より、自転車の違反にも「交通反則通告制度(青切符)」が導入され、反則金が科されるようになります。(16歳以上が対象)



検挙

重大な違反や事故を起こしたとき

刑事手続

(例)・違反により実際に交通事故を発生させる  
・酒酔い運転 ・酒気帯び運転

16歳以上の者による反則行為

青切符

(例)・ながらスマホ  
・信号無視で交差点に進入し、他の車両に急ブレーキを  
かけさせる

## 静岡県の取り組みを 随時発信中



二次元コードを読み込んで  
御覧ください。

## 乗車用ヘルメットを着用しましょう



自転車事故で亡くなられた方の致命傷となった  
部位は、頭部が約6割を占めています。

万が一の事故の時に命を守るため、ヘルメットを  
着用しましょう。

中学生以下の児童・生徒は、通学のために自転車を利用する時は、必ずヘルメットを着用しなければなりません。

(静岡県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例)

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)

