



保護者の方へ

お子さんを自転車に同乗させるときは  
乗せ方のルールを守りましょう

自転車も取締りの対象です

# お子さんを守ってあげられるのは あなたです

## 電動アシスト自転車を 安全に利用しましょう

発進時は、ペダルをゆっくり  
踏み込みましょう。



電源を入れるときは、  
両手はハンドル、  
両足は地面に。

## お子さん2人を乗せる場合は 基準を満たした自転車に乗りましょう

幼児2人を乗せる場合には一定の安全基準を満たした「幼児2人同  
乗用自転車」を使いましょう。普通の自転車の前後に座席を取り付  
けて幼児2人を乗せてはいけません。

※幼児とは小学校就学の始期に達するまで  
の者です。小学生は幼児用座席に乗せら  
れません。



幼児2人同乗基準適合車  
社団法人自転車協会

幼児2人同乗  
基準適合マーク



## 前抱っこはダメ

お子さんが頭部にけがをする可  
能性があります。子守バンド等で背  
負って運転しましょう。  
※幼児を2人乗せている場合、3人  
目を背負って運転することはで  
きません。



## 注意

- ・お子さんを座席に乗せるときは、必ずベルトをしめましょう。
- ・お子さんを座席に乗せたまま、自転車から離れないでください。

## ヘルメットをかぶりましょう

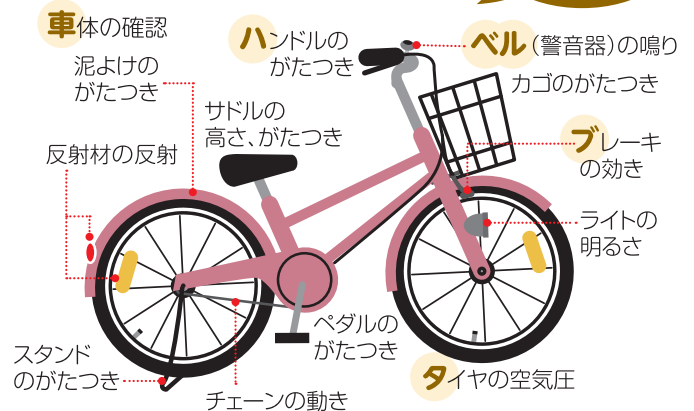
- 自転車に乗るすべての人はヘルメットの着用が努力義務です。(道路交通法第63条の11)(東京都自転車安全利用条例第19条)
- 自転車死亡事故の**64%\***が頭部に致命傷を受けています。\*警視庁の統計(令和2年~令和6年中)



## 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。

「ぶたはしゃべる」  
でチェック!



## 自転車利用中の事故に備える保険等への 加入は義務です!

自転車利用中に事故を起こした際には、自分がケガをするだけでなく、相手にケガなどをさせることがあります。万が一に備えて、他人にケガをさせた場合などの損害を賠償する保険等に加入している必要があります。  
また、未成年のお子さんが自転車を利用するとき、保護者の方が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条及び第27条の2)

未成年による自転車事故で  
賠償金額約**9,500万円**が保護者に  
請求された高額賠償事例も発生!  
自転車保険について詳しくはこちらをチェック▶



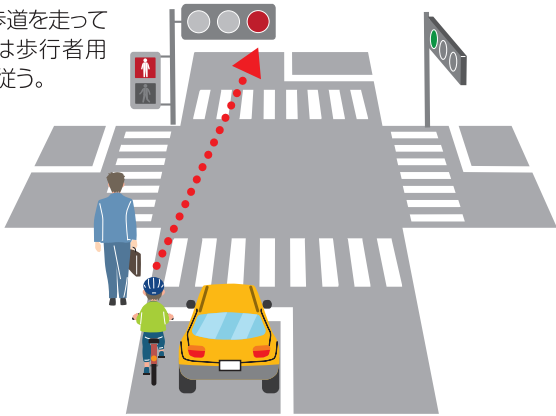
## 加入前にご確認ください!

損害保険、火災保険等に既に加入している場合、自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等に相当する補償が付帯されている場合があります。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。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。

# 自転車のルールをもう一度確認してみましょう

「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

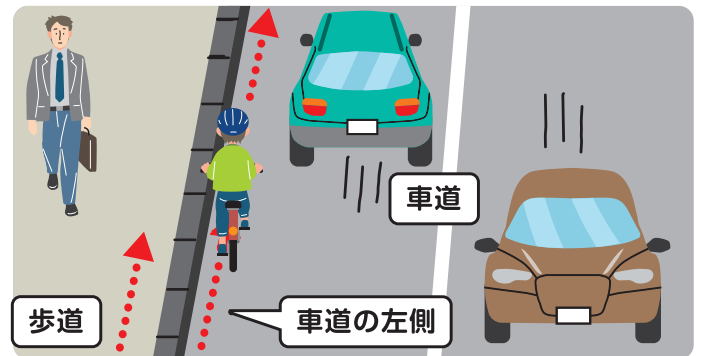
ただし、歩道を走っているときは歩行者用の信号に従う。



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



車道と歩道の区別のある道路では、  
原則として、車道を通行しなければいけません



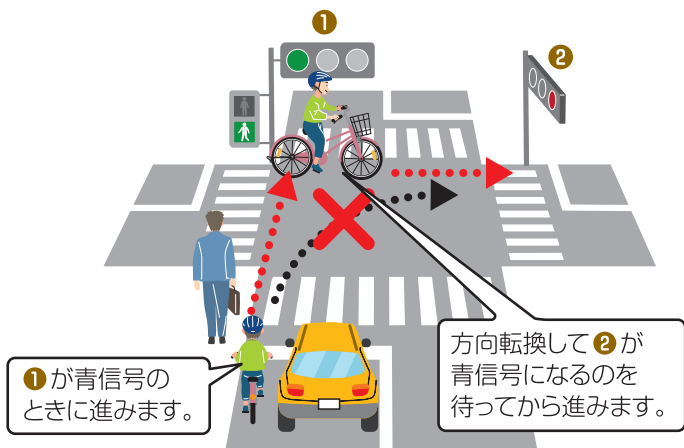
車道を通行するときは、  
左側を通行しなければいけません。

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



歩行者優先

歩道を通行することができる場合

- 道路標識により自転車が歩道を通行することができることとされているとき
- 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 等

令和8年4月1日  
から自転車も **交通反則通告制度開始**

自転車の運転者(16歳以上の者)がした一定の違反が交通反則通告制度の対象になります。

この機会にルールを  
再確認しましょう

家族で  
確認!

**TOKYO自転車  
ルールブック**

イラストやグラフで交通ルールを  
わかりやすく解説しています。



スマホで  
楽しく  
学習!

**東京都自転車  
安全学習アプリ「輪トレ」**

自転車走行のバーチャル体験で  
危険予測トレーニングができます。



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8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

