



自転車利用者の皆さんへ

自転車も取締りの対象です

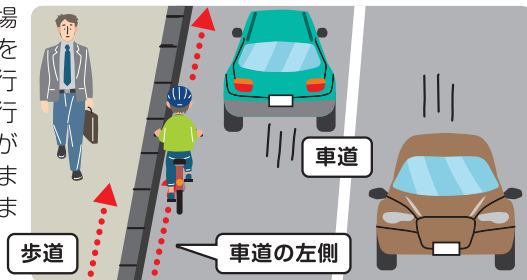
もう一度確認してみましょう 守りましょう!自転車の交通ルール

自転車安全利用五則

 自転車安全利用五則とは、自転車に乗るときに守るべきルールのうち特に重要なもの

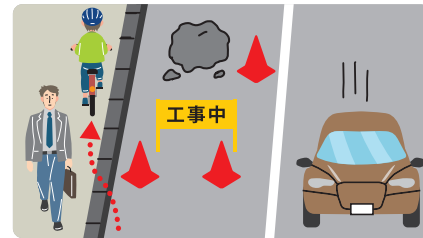
1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道を通行する場合は、車道寄りや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。



歩道を通行することができる場合

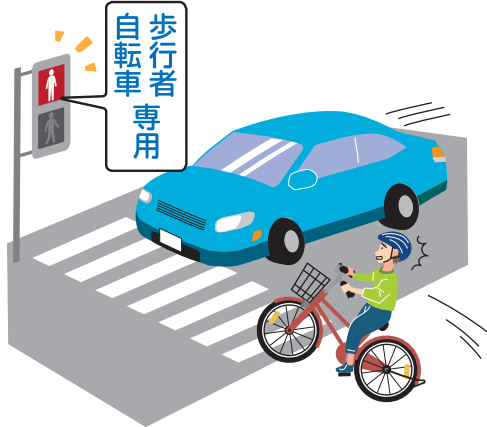
- 13歳未満の子供や70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- 自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき



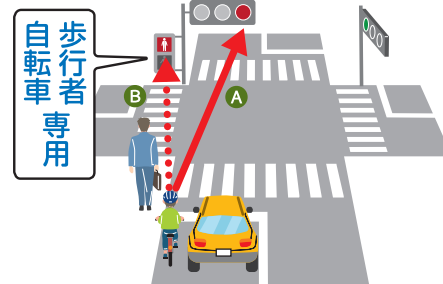
歩行者優先

- 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

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



A 自転車は車両用の信号に従います。



B ただし横断歩道を進行して道路を横断する場合や、「歩行者・自転車専用」の表示がある場合は歩行者用の信号に従います。

見通しの悪い交差点ではいったん止まって、左右の安全を確認しましょう。



3 夜間はライトを点灯



4 飲酒運転は禁止

酩酊状態の酒酔い運転だけでなく、酒気帯び運転*や酒類の提供、同乗、自転車の提供も罰則の対象です。

*政令で定める程度以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること



5 ヘルメットを着用

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。

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)



これはダメ ぜったいやめよう!やめさせよう!

他の自転車と並んで
走行してはいけません



自転車で二人乗りを
してはいけません



傘差し運転を
してはいけません



ながらスマホをしては
いけません

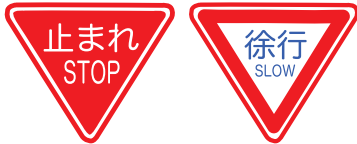
運転しながら手にもって通話したり、画面を注視する行為は罰則の対象です。自転車に取り付けたスマホであっても、運転中の画面注視は禁止です。



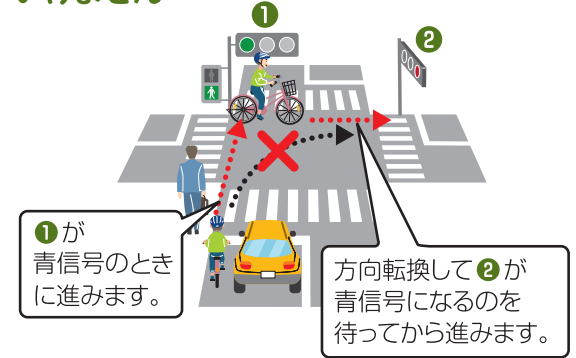
イヤホン・ヘッドホン等を使用
して、まわりの音が聞こえない
状態で運転してはいけません



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



交差点では、二段階右折をしなければ
いけません



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、他人にケガをさせてしまっ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は、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)

賠償金額約**9,500万円**と
自転車事故に係る高額賠償事例も発生!

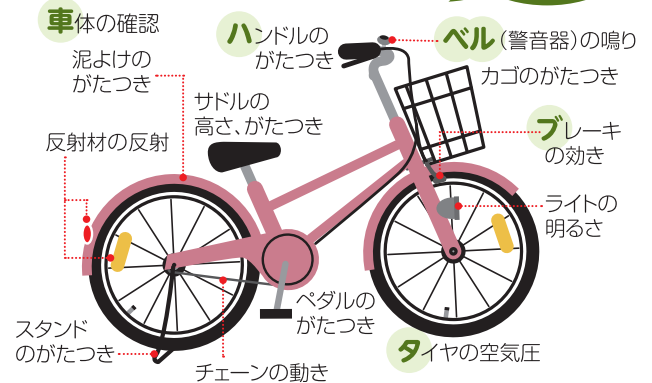
自転車保険について詳しくはこちらをチェック▶



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。



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

ルールを
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

