

🚲
T O K Y O
自 転 車
ル ー ル ブ ッ ク

みんな目指そう、
事故ゼロの東京



contents

データで都内の事故状況を確認しよう

- ≫ 自転車事故にまつわる現状 3

徹底しよう 自転車安全利用五則

- ≫ 自転車安全利用五則 5
- ≫ 知っていますか?ヘルメットの重要性 7

見直そう 安全な自転車利用

- ≫ この街の自転車、どこが危ない? 9
- ≫ 道路の走り方の基本 11
- ≫ 交差点での交通ルール 13
- ≫ STOP!危険な自転車運転 15
- ≫ 快適&安心な乗り方チェック 17
- ≫ 特に事故が多い時間や天気に要注意! 19
- ≫ 知って守ろう!標識のルール 20

交通反則通告制度(青切符制度) 21

安全に乗るために備えよう

- ≫ 事故が起きたらどうする? 25
- ≫ 自転車損害賠償保険等は条例で義務です 26
- ≫ マイクロモビリティ/考えよう「放置自転車」 27
- ≫ 出かける前に安全チェック 28

自転車運転自己診断チェック 29

Enjoy Cycle Life 30

みんなで目指そう、 事故ゼロの東京

交通ルールを守ることは、自分自身だけでなく、
周囲の人の命を守る第一歩です。

自転車は、手軽で利便性が高く、環境にもやさしい、
都市生活に欠かせない交通手段です。

一方で、交通事故全体の件数は減少傾向にあるものの、
自転車関連の事故は増加しています。

実際、自転車に関係する死傷事故の約7割で、

自転車側の何らかの法令違反が確認されています。

自転車は、ときに被害者にも加害者にもなりうる乗り物です。

こうした状況をうけて、東京都では、一人ひとりに知っておいてほしい
自転車の交通ルールをルールブックとしてまとめました。

ルールを正しく理解し、互いに思いやりをもって行動することで、
安全で快適な東京を一緒につくっていきましょう。



安全安心まちづくりを推進する
マスコットキャラクター
「みまもりいぬ」



＼ 知っておこう！ ／

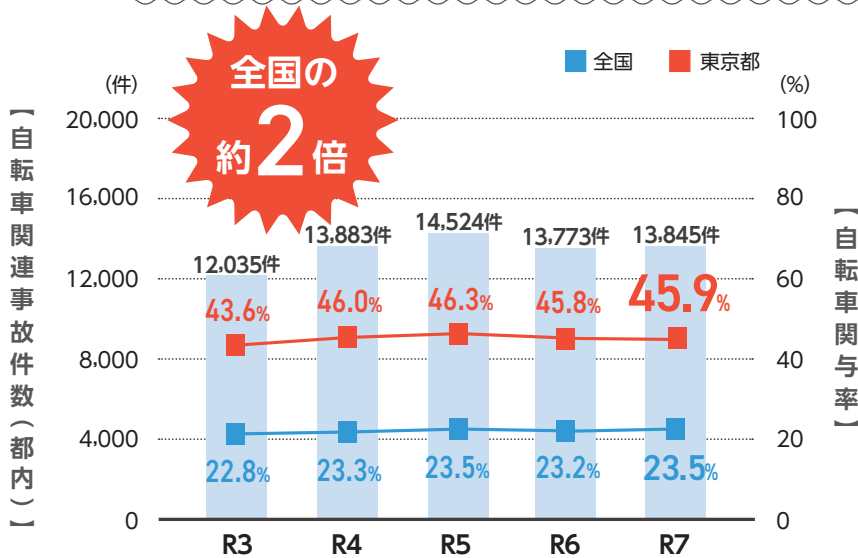
自転車事故にまつわる現状

数字が語るリアルな危険

DATA
01

全交通事故のうち

およそ2件に1件が自転車に関係している事故です！



》 都内では、自転車事故の割合が全国の約2倍。

地域によっては約7割にも達します。

※発生したすべての交通事故件数のうち、自転車が第1または第2当事者(主な事故原因となった当事者)として絡んだ事故の割合のことです。自転車相互事故は1件として計上しています。

出典:警視庁及び警察庁の統計より作成

DATA
02

事故が起こりやすい場所

交差点・
交差点付近での事故が

5割を超える！

》 自転車事故は、交差点で多く発生しています。

見通しの悪い交差点や曲がり角では、一時停止と安全確認が特に重要です。

出典:警視庁の統計より作成
(令和7年中)

詳しくは p.13 へ

DATA
03

事故の多い
シチュエーション



》 自転車事故では、出会い頭の事故が特に多く発生しています。

交差点などでの安全確認不足が、事故につながっている状況がうかがえます。

出典:警視庁の統計より作成
(令和7年中)

詳しくは p.11 へ



▲みまもりいぬ

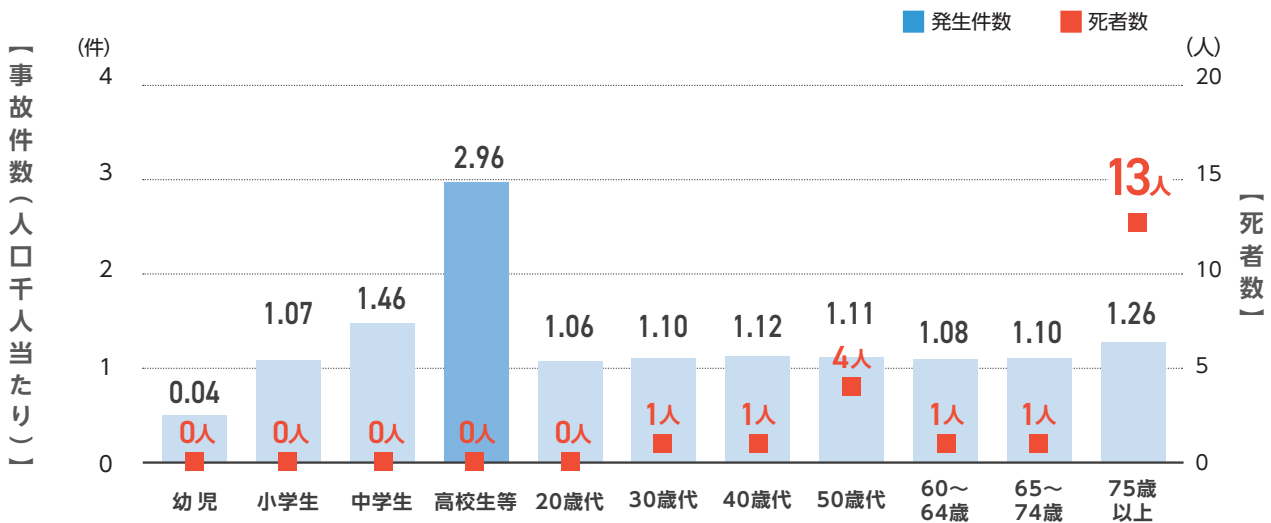
自転車は、通勤・通学や買い物など、都民の生活に欠かせない移動手段です。しかし、東京都では全国と比べて自転車が関与する事故の割合が約2倍と高く、さらに**自転車関連事故のうち、自転車側にも何らかの違反があった割合が7割以上を占める**など、大きな課題があります。

現状を正しく理解し、一人ひとりが安全な自転車利用を心がけましょう。

DATA 04

年齢層別に見る自転車事故の傾向

出典:警視庁の統計より作成(令和7年中)



≫ 年齢層別の自転車事故は、**人口比率で見ると、高校生等が最も多いという結果になっています。**また、**死者数は、75歳以上が最も多くなっています。**通学や近所の買い物など、自転車に乗る際には、より一層注意することが必要です。

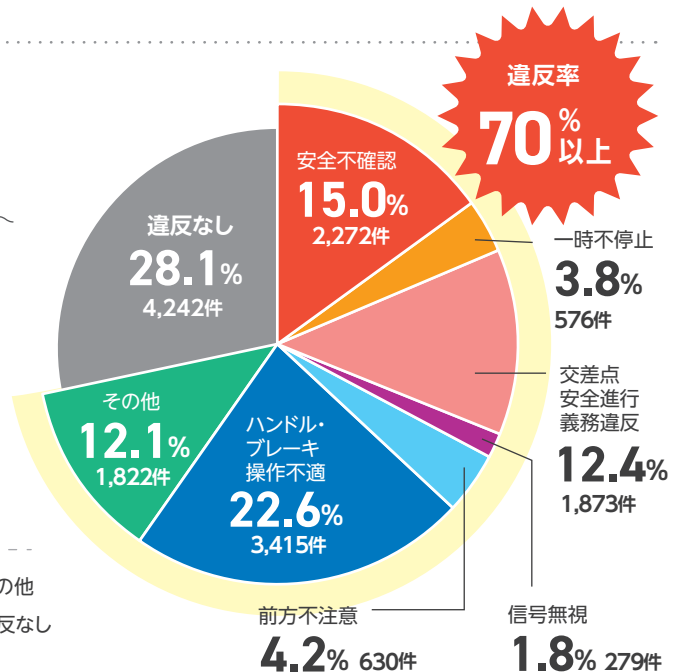
DATA 05

自転車側にも交通違反!

出典:警視庁の統計より作成(令和7年中)

≫ **都内の自転車事故では、自転車側にも交通違反があるケースが多く見られます。**特に、安全確認など、基本的なルールを守ることが事故防止につながります。

詳しくは p.09 へ



- 安全不確認
- 信号無視
- その他
- 一時不停止
- 前方不注意
- 違反なし
- 交差点安全進行義務違反
- ハンドル・ブレーキ操作不適

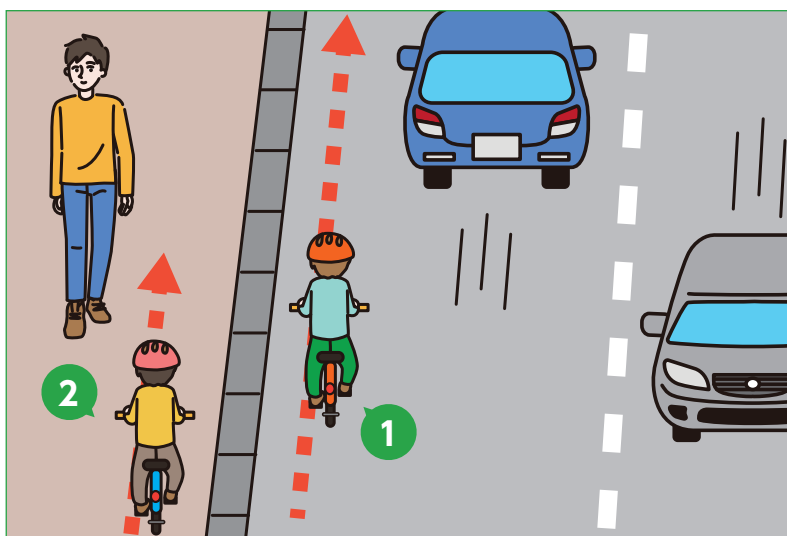
徹底しよう

自転車安全利用五則

令和4年11月1日付け中央交通安全対策会議交通対策本部決定

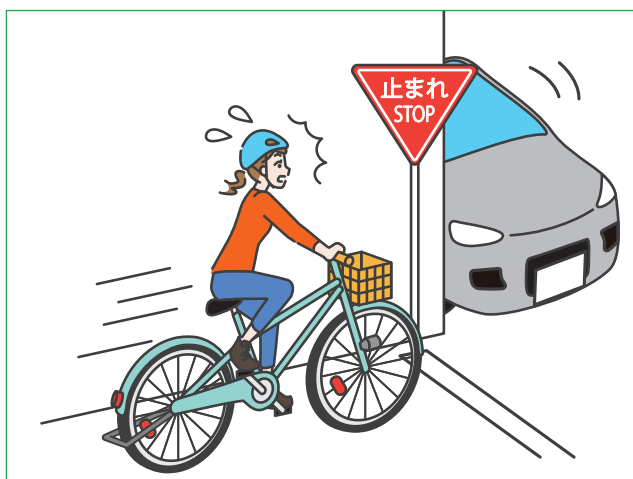
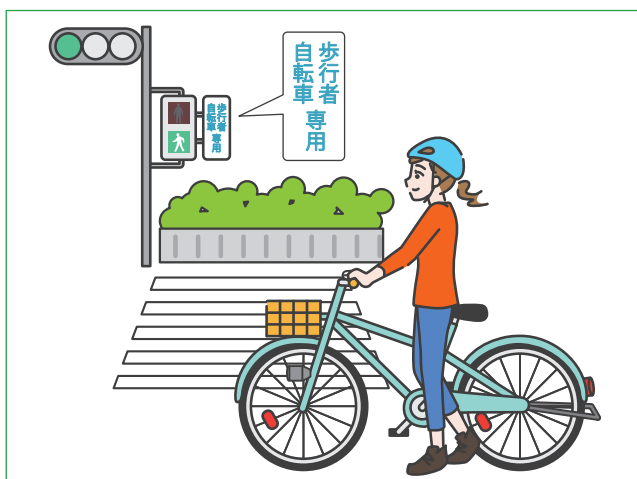
🚲 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

「普通自転車専用通行帯」
詳しくは p.11 へ



- ✓ 1 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。普通自転車専用通行帯がある場合は、工事などの場合を除き、普通自転車専用通行帯を通行してください。
- ✓ 2 やむを得ず歩道を通行する場合、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。

🚲 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



- ✓ 自転車は、道路を通行する際は、信号機等に従わなければいけません。特に、横断歩道を進行して道路を横断する場合や、歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示のある場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。歩行者用信号機の青色信号の点滅の意味は、黄色信号と同じです。次の青色信号になるまで待ちましょう。
- ✓ 一時停止標識のある場所や踏切、見通しの悪いところなどでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

🚲 夜間はライトを点灯

- ✓ 無灯火は、道路の状況や周りの自動車、歩行者が見えにくくなるだけでなく、他の自動車、歩行者からも自転車の存在を認識しにくくなるので、非常に危険です。安全のため、夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



🚲 飲酒運転は禁止



- ✓ 酒酔い、酒気帯びで自転車を運転してはいけません。

「酒酔い」と
「酒気帯び」での
運転は犯罪です！
詳しくは p.15 へ



◀みまもりいぬ

🚲 ヘルメットを着用

- ✓ 自転車を運転する場合は、事故による被害を軽減させるため、ヘルメットをかぶりましょう。道路交通法と東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例（東京都自転車安全利用条例）により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。



しっかりかぶって身を守ろう

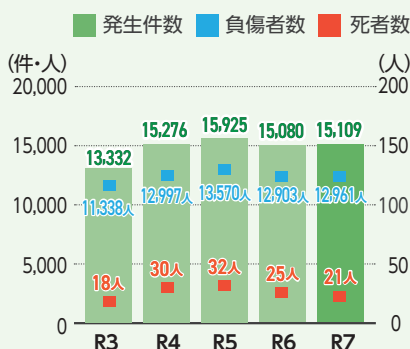
知っていますか? ヘルメットの重要性

頭が致命傷! ヘルメットを着用しましょう!

出典:警視庁の統計より作成

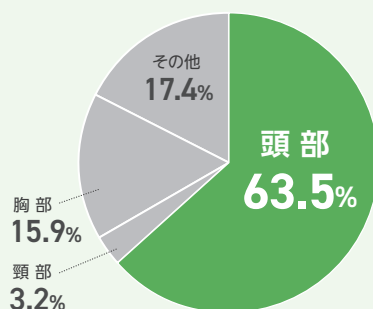
自転車乗用中の死者・負傷者数

(令和3年～令和7年中/都内)



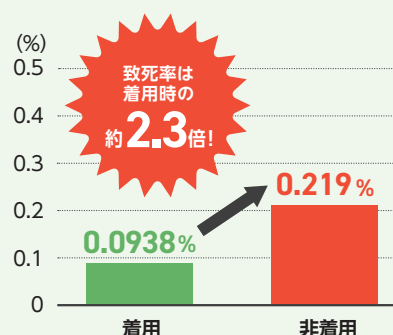
自転車乗用中死者の損傷主部位

(令和3年～令和7年中/都内)



ヘルメット着用状況別致死率

(令和3年～令和7年中/都内)

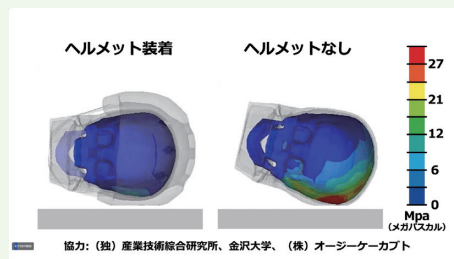


動画でわかる ヘルメットの重要性

転倒したときにヘルメットが衝撃を吸収して、頭へのダメージを1/15に減らすことができます。ヘルメットはあなたを守る相棒です。



ヘルメットOK?かぶってGO!
withOWV (ファミリー編)
自転車ヘルメット着用促進動画#3



【警視庁 交通総務課】
「ヘルメットに救われた命」
生きているから伝えられるメッセージ



保護者と
一緒に乗る
ときも



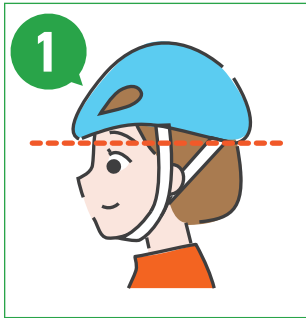
子どもが
自分で運転
するときも



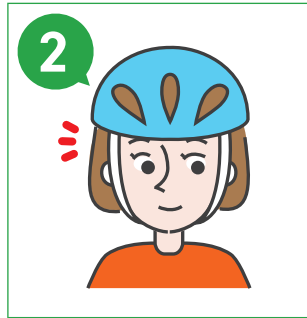
≫ 頭部を守ることは、命を守ることに繋がります。

自転車運転時のヘルメット着用は、年齢を問わずすべての利用者に求められています。まずは大人が手本となり、ヘルメットを着用する姿を子どもたちに見せていきましょう。

🚲 ヘルメットの正しいかぶり方



1 水平になるように正しい角度で装着。



2 ヘルメットの先端がまゆ毛のすぐ上に来るように角度を合わせ、左右均等にかぶる。



3 あごとあご紐の間に人差し指1本入れられるか確認。



4 耳元のV字部分のねじれをチェック。V字部分が耳たぶのすぐ下あたりにくるように。

自転車用の安全基準マークがついたものを選びましょう!

産業用ヘルメットでは、自転車運転時の頭部保護の安全基準を満たしません。



安全基準マークの例

マークはヘルメットの内側や外側の後ろなどについています。



CEマークでもENから始まる別の数字は規格が異なり安全基準を満たしません。



SG
マーク



JCF
マーク



CE マーク
EN1078



🚲 ヘルメットは使い続けていいの?

強い衝撃を受けるとヘルメットは変形します。
そのため、衝撃を十分に吸収できない恐れがあります。

強い衝撃を受けたヘルメットは、続けて使用せず交換しましょう!

見た目に変化が無くても…紫外線などにより経年劣化し性能が低下します。メーカー等が推奨する期間(購入後3年間など)を過ぎたら、交換を検討しましょう。

ヘルメット準備OK!?道路交通法でも、東京都自転車安全利用条例でもヘルメットの着用が努力義務になっているよ!

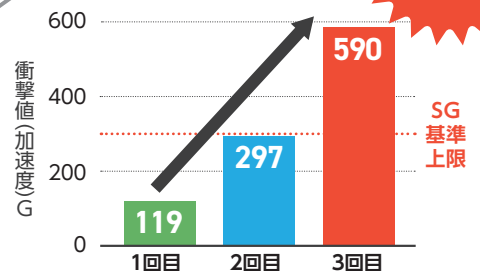


▲みまもりいぬ



ヘルメットの購入費用を補助している自治体もあります

落下を繰り返すと頭への衝撃が増加

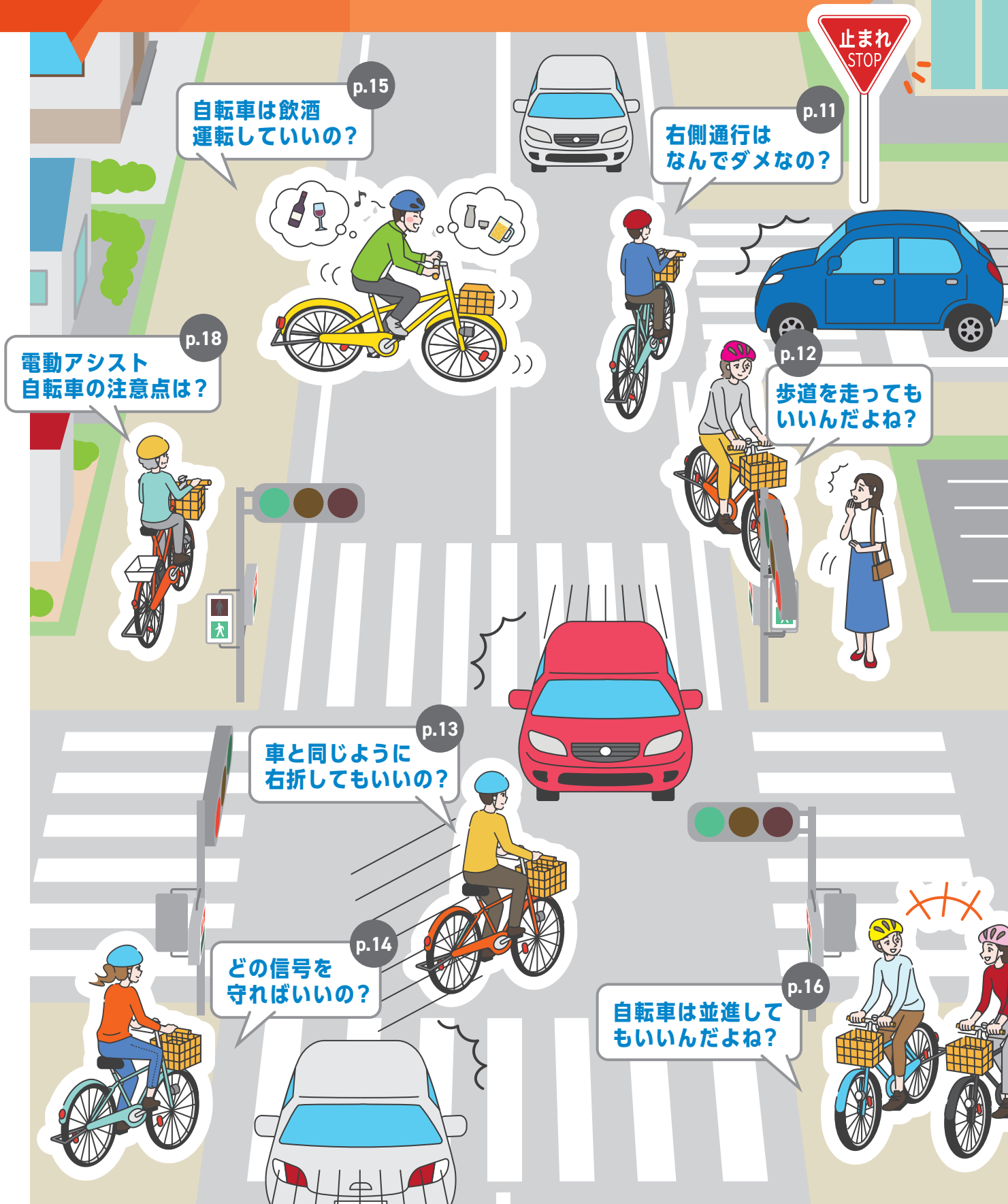


SGマークがついた自転車用ヘルメットを頭の模型にかぶせて、高さ約1.1mから半球状の金属の上に落とした時の衝撃。

出典:東京都生活文化局消費生活部

「なぜ?なに?自転車用ヘルメット」より

この街の自転車、どこが危ない？



p.15
自転車は飲酒
運転していいの？

p.11
右側通行は
なんでダメなの？

p.18
電動アシスト
自転車の注意点は？

p.12
歩道を走っても
いいんだよね？

p.13
車と同じように
右折してもいいの？

p.14
どの信号を
守ればいいの？

p.16
自転車は並進して
もいいんだよね？

p.13
自転車も
一時停止は必要？



p.16
二人乗りしても
大丈夫だね？



p.16
イヤホンしながら
運転しても
いいんだっけ？



p.11
自転車は
どこを走ればいいの？

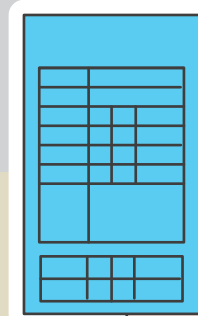


p.17
子どもと安全に
自転車に乗るため
にはどうしたらいいの？

p.15
自転車もながら
スマホ運転はダメ？



p.21
青切符
制度って何？

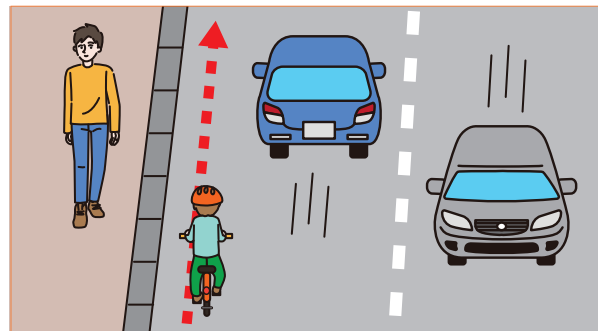


道路の走り方の基本

🚲 車道を走りましょう

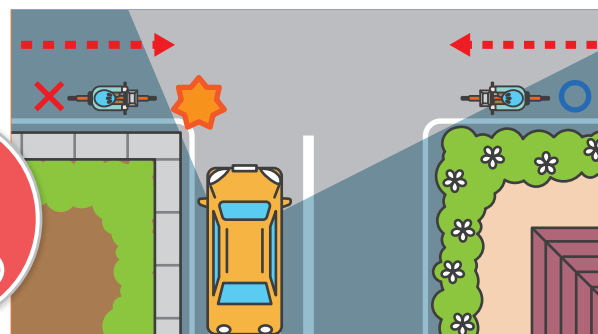
原則は「車道の左側」を通行します

- ✓ 自転車で車道を走行する際は、道路の中央より左側の「左側端」に寄って通行しなければなりません。



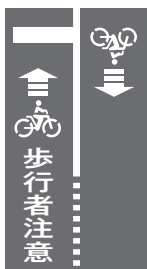
右側通行(逆走)はなぜ危ない?

- ✓ 右側を通行した場合、曲がり角では自動車の死角に入ってしまう、事故発生危険性が高まります。単路であっても、逆走をしていると、車と正面衝突をするおそれがあり非常に危険です。また、正面からぶつかった場合、左側通行の場合に比べて衝撃が大きくなり、より危険な事故につながります。



※実際の事故の映像が流れます。苦手な方は視聴しないでください。

》》》 自転車を通れる場所



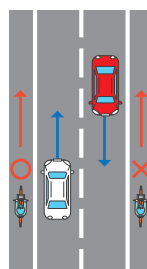
- **自転車道**
縁石や柵などの工作物によって区画されています。自転車道が設けられている道路では、やむを得ない場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。



- **普通自転車専用通行帯**
自転車専用通行帯が設けられているときは、その通行帯を走らなければなりません。相互通行はできないので、左側の通行帯を利用しましょう。



- **矢羽根型路面表示**
自転車が通行すべき部分・方向を知らせます。通行は義務ではありませんが、自転車はこの表示にならって通行しましょう。

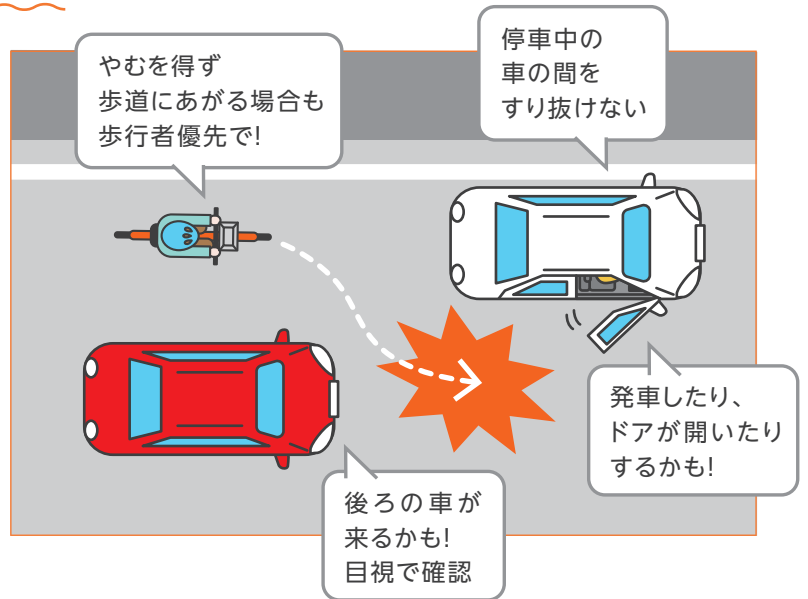


- **路側帯**
歩行者を妨げない場合に限り、通行することができます。また、2本線の路側帯(歩行者用路側帯)は通行することができません。

進路変更するとき

進路変更するときは安全を確認しましょう

- ✓ 駐停車中の車は、右側から回避するようにしましょう。回避するときは、後方から接近する車両に十分注意しましょう。
- ✓ バス停に停車している路線バスを追い越そうとして、動き出した路線バスと接触してしまう危険性もあります。お客さんが乗り降りするため、路線バスの発車のタイミングには十分に注意をしましょう。



例外! 歩道を走るときは

普通自転車が歩道を通行できる例外

- ✓ 13歳未満の子ども、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があるとき、著しく自動車の交通量が多い、車道の幅が狭いなどのとき
- ✓ 歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識、標示があるとき

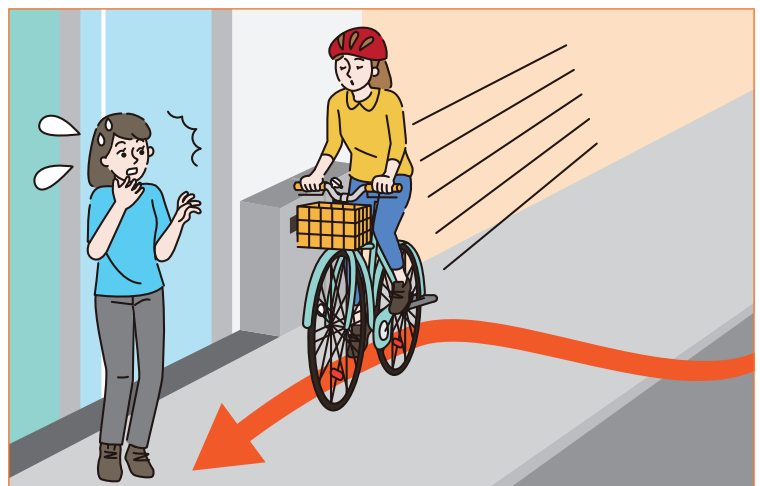


歩行者優先

「普通自転車歩道通行可」の標識

歩道は歩行者を最優先に歩道の中央から車道寄りを徐行しよう

- ✓ 歩行者の間のすり抜けや車道・歩道の行き来は危険
- ✓ ベルを鳴らして歩行者をどかすことがないように
- ✓ 危険を感じたときにすぐに止まれる速度で走ろう!
- ✓ お店などから人が飛び出してくる可能性があるため、歩道の中央から車道寄りを通行するように



交差点での交通ルール

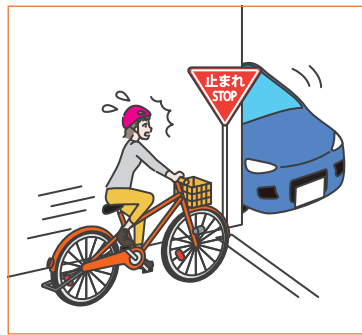


※実際の事故の映像が流れます。
苦手な方は視聴しないでください。

🚲 信号と一時停止を守ること

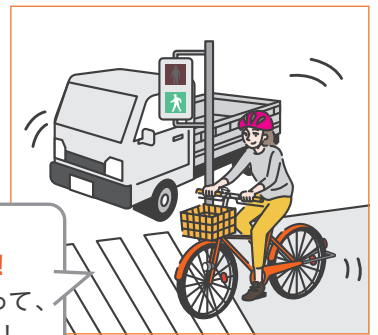
見通しの悪い交差点ではいったん止まって、左右の安全を確認しましょう

- ✓ 「止まれ」の停止位置から十分な確認ができない場合は、ゆっくり出て安全を確認しながら進入しましょう。



青信号でも周囲の安全を確認しましょう

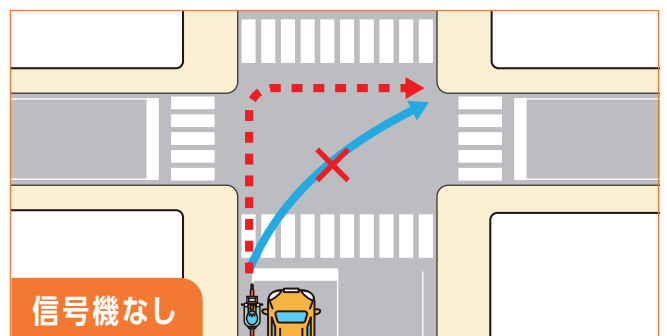
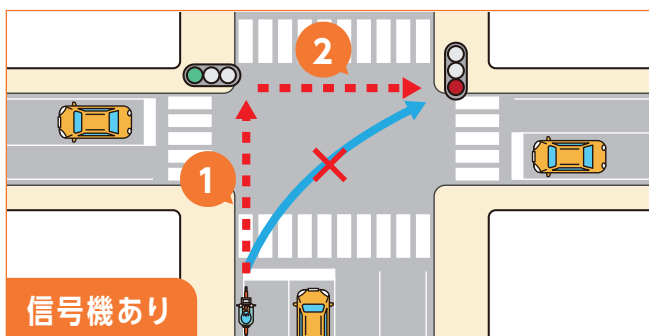
- ✓ 自動車だけではなく、バイクなどにも注意を。



曲がる自動車の
死角に入って危険!
青信号だからといって、
安全とは限りません!

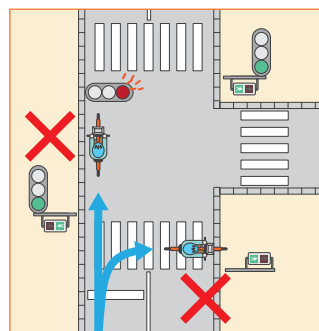
交差点の右折は「二段階右折」です

- ✓ **1** 青信号で道路を横断し、向きを変えて赤信号で停止します。
- 2** 対面する信号機が青色に変わったら進行します。右側車線には進入してはいけません。



丁字路車道を走る時は、車両用の信号に従います

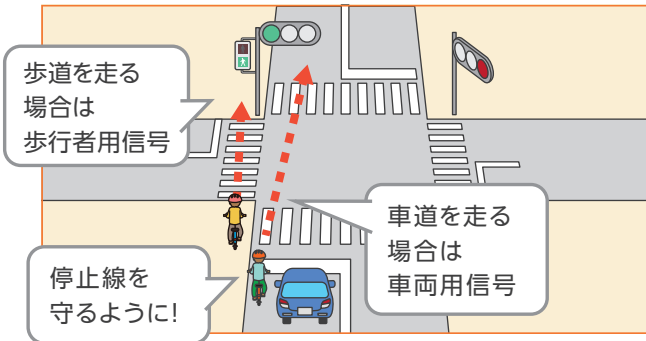
- ✓ 車両としての扱いになるため、歩行者用信号には従わず、車の信号に従って通行します。



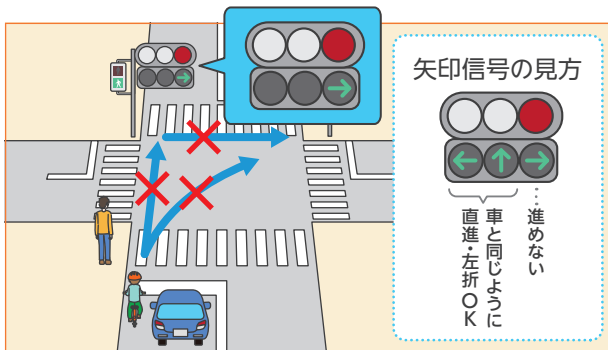
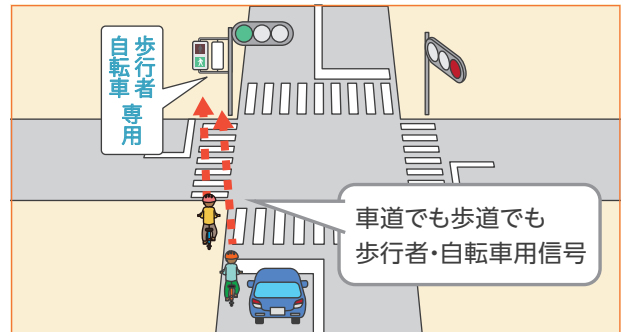
右折のときは、左側を直進した後に横断しましょう。

信号機の見方

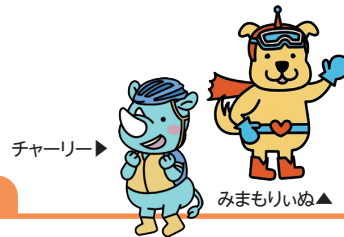
「歩行者・自転車専用」の
表記がない場合



「歩行者・自転車専用」の
表記がある場合



矢印信号では右折できません
青信号または直進の矢印に従って
通行しましょう



ダウンロードは
こちらから!



PICK UP // 自転車のルール・マナーを学ぼう!

東京都自転車安全学習アプリ「輪トレ(りんトレ)」

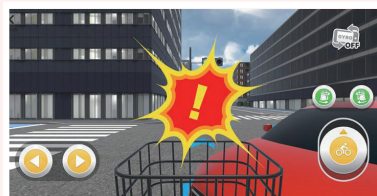
事故事例やルール・マナーの学習に加えて、発進や停止、障害物を避けるなどの自転車走行の体験学習が可能なスマートフォン・タブレット向けアプリです。

STEP/ 3Dアニメーションで
01 学習しよう



みまもりいぬとチャーリーの会話劇による学習コンテンツ。楽しみながら、自転車の交通ルール・マナーを学べます。

STEP/ シミュレーションで
02 体験しよう



ルールを守って運転できるかを確かめるシミュレーション体験。5つのコースを用意しています。安全運転でゴールを目指しましょう!

STEP/ 挑戦しよう
03 合格証ゲット!



10問の試験で、交通ルール・マナーの総復習。試験に合格すると、輪トレ特製の合格証を発行します。

合格証をゲットすると素敵な特典があります。詳細は都のHPで紹介しています。



STOP! 危険な自転車運転

》危険な自転車運転 01

ながらスマホ 運転の禁止



運転中にスマートフォンでの通話や画面の注視をすると、前方への注意がそれて、信号や周囲の動きに気づかず事故を起こす危険があります。加えて、自転車に取り付けたスマホの画面を注視することも禁止されています。便利なスマホですが、走行中の使用は命を危険にさらす行為です。



保持(通話・注視):
6月以下の拘禁刑または10万円以下の罰金
交通の危険を生じさせた場合:
1年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金

》危険な自転車運転 02

飲酒運転の禁止



酒酔い運転とは、アルコールの影響でまっすぐ走れない、判断力が著しく低下して正常な運転ができない状態のことをいいます。

酒気帯び運転とは、体内にアルコールが残っている状態で運転する行為のことをいい、政令で定める基準値以上のアルコールが検出された場合は、罰則の対象となります。どちらも事故の危険が高く、自転車であっても法律で禁止されています。自転車の提供や同乗、酒類の提供をした人も罰則の対象です。



酒気帯び運転: 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金
酒酔い運転: 5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金

「自転車運転者講習制度」について

悪質・危険な違反を繰り返した自転車運転者に対する講習制度のことです。14歳以上の者が、自転車乗車中に信号無視等の危険行為(16類型)で、3年以内に交通切符等による取締りを受けた、または交通事故を2回以上反復して行った場合に受講を命じられます。受講命令に従わなかった場合は、5万円以下の罰金が科せられます。

》以下の危険行為が対象です(16類型)

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

危険な自転車運転 03

イヤホン使用禁止

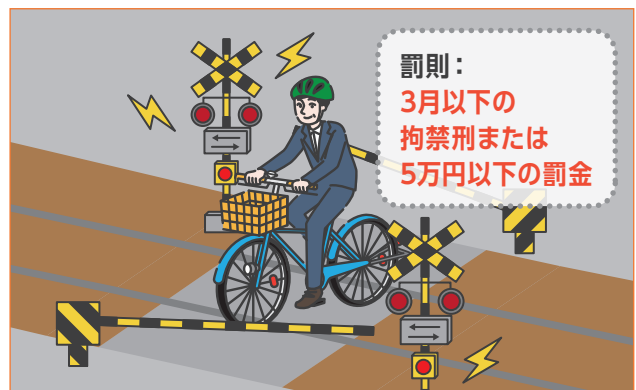
イヤホンやヘッドホンで音楽を聴いたり通話をしたりしながら運転すると、クラクションや緊急車両のサイレンなど大切な音が聞こえません。その結果、出会い頭の事故や、回避の遅れによる衝突が実際に起きています。耳をふさがず、周囲の音に注意して走りましょう。



危険な自転車運転 04

遮断踏切立入り禁止

遮断機が閉じようとしているときや閉じているときは、踏切内に立ち入らないでください。



危険な自転車運転 05

二人乗り禁止

自転車の二人乗りは重心が不安定になり、バランスを崩して転倒しやすくなります。自分も相手も守るために、二人乗りは絶対にやめましょう。ただし、子どもを自転車に同乗させるときは、乗せ方のルールを守り慎重に運転してください。

詳しくは **p.17** へ



危険な自転車運転 06

並進の禁止

友人や仲間と横に並んで走ると、後方から来る車やバイクの通行の妨げになるほか、事故に発展するおそれもあります。楽しくても並進は避け、前後に並んで安全に走りましょう。



快適&安心な乗り方チェック

🚲 子どもを自転車に乗せるときは

運転者が16歳以上の場合、幼児用座席に未就学児を最大2名まで乗せることができます

※未就学児:小学校就学の始期に達するまでの子ども

🟢
幼児2人用
自転車の
場合



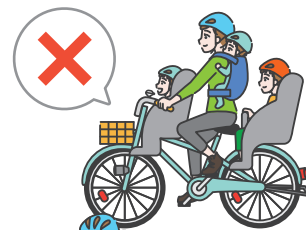
2人同乗自転車は
幼児2人を座席に。
または、幼児1人を
座席に、もう1人を
おんぶ可。

🔴
幼児2人用
自転車では
ない場合



幼児は座席または
おんぶで同乗可。
または、2人同乗非
対応車は座席+おん
ぶで2人まで可能。

❌



幼児2人用
自転車の場合でも
2人乗せ+
おんぶは禁止!



幼児2人用自転車ではない場合
2人乗せは禁止!

非対応車で幼児2人を幼児用
座席に座らせるのは禁止です。

危険!

前で子どもを
抱っこするのは
禁止!



※幼児2人同乗自転車は「BAAマーク」と「幼児2人同乗基準適合車マーク」の貼られている、一定の安全基準を満たした自転車

幼児2人用自転車の乗せ方

平らで安全な場所で、周囲をよく確認して乗り降りさせてください

1

平らな場所で
スタンドを
立てる。



2

子どもを
のせる前に
ヘルメットを。



3

先に大きい子を
後ろにのせる。
ベルトを忘れずに。



4

次に小さい子を
前にのせる。
ベルトを忘れずに。



5

最後にスタンドを
上げてから、運転
する大人が乗る。



6

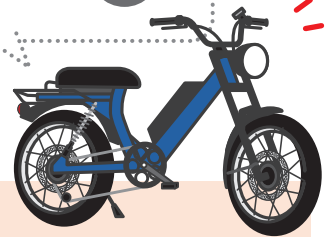
降りるときは小さい
子から。必ず運
転者が降ろす。



🚲 電動アシスト自転車について

最近見かける
これって自転車
なの? 詳しくは p.27 へ

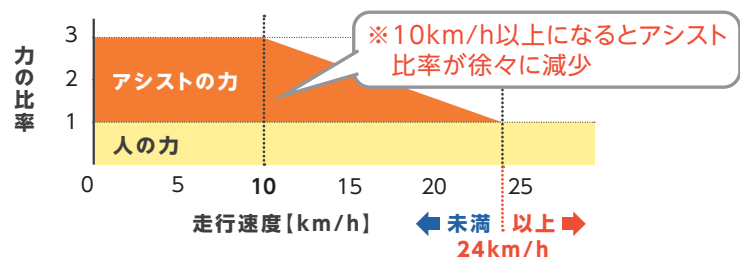
- ✓ 電動アシスト自転車は、人がペダルをこぐ力を電動モーターが補助する仕組みで、法令の基準内であれば普通自転車として利用できます。



》》 電動アシスト自転車の乗り方

01 》 法令の基準に適合している電動アシスト自転車に乗りましょう

アシスト比率が法令の基準を超えていると、普通自転車ではなくなり、運転免許が必要となる場合があります。



02 》 電源を入れるときは、 両手ハンドル、両足は地面

ペダルに足をかけたまま電源を入れると、アシストしないことがあります。急なアシストによる事故を防ぐために設けられた機能です。



03 》 発進時は、周囲を確認しゆっくり進む

電動アシスト自転車は、発進時にアシストが強くなる場合があります。走り出す前に周囲の安全をしっかりと確認し、ペダルはゆっくり踏み込んで発進しましょう。急な発進は転倒や接触事故の原因となるため、落ち着いた操作が大切です。

》》 電動アシスト自転車の注意点

「けんけん乗り」はしない!

片足で地面を蹴って乗ると、バランスを崩しやすく危険です。必ずサドルにまたがってから発進しましょう。

常にブレーキを掛けられる速度で!

アシスト機能があるため、少しこいただけでもスピードが上がります。すぐには止まれないため、急な飛び出しや障害物に対応できず、衝突の危険が高まります。

転倒事故に注意!

発進時や低速時は特に転びやすくなります。路面状況や段差にも注意し、慎重な運転を心がけましょう。

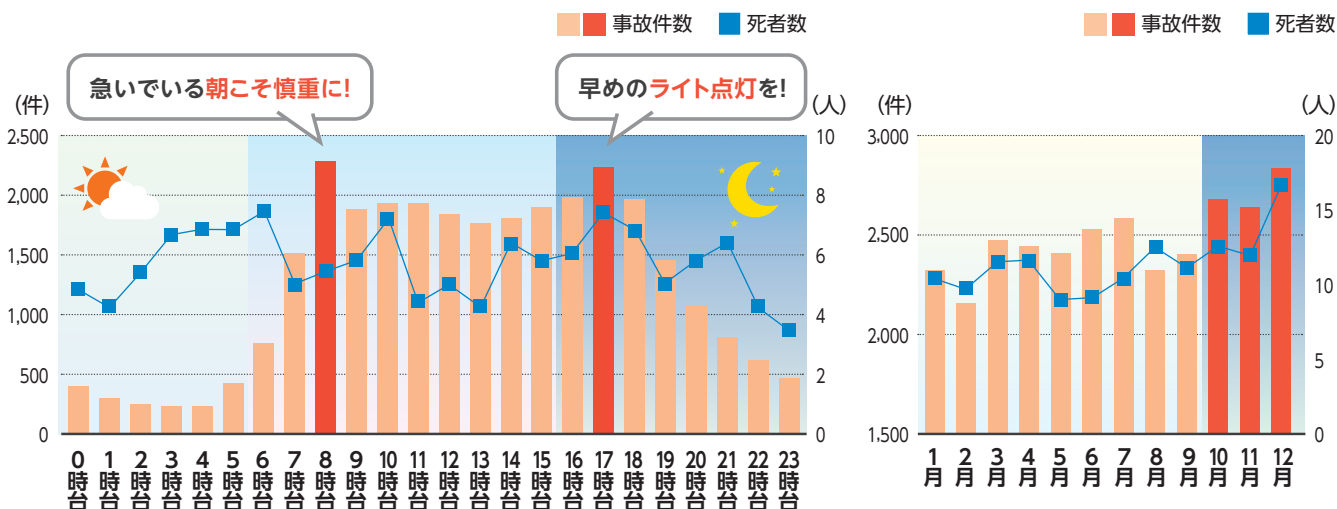
特に事故が多い時間や天気に要注意!

🚲 都内では、通勤・通学時や薄暮時に要注意

出典:警視庁の統計より作成(令和3年~令和7年中/都内)

[時間帯別の交通事故発生状況]

[月別の交通事故発生状況]



夜間は目立つ工夫をしましょう

ライトや反射材を使用して運転します

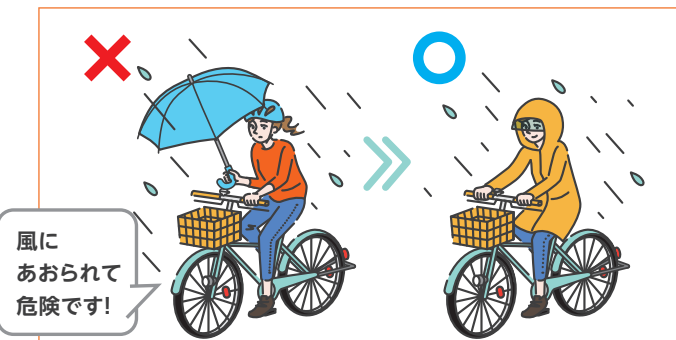
- ☑️ 周囲が暗くなると、事故の危険性が高まります。夕暮れ前から早めにライトを点灯し、反射材や黄色などの明るい色の服装を身につけましょう。自分の存在を確実に知らせることが事故の防止につながります。



🚲 傘差し運転は禁止

雨の日はレインコートを着用します

- ☑️ 片手運転はバランスを崩しやすく危険です。雨の日はレインコートを穿きましょう。自転車に傘を取り付けて運転することも禁止です。



知って守ろう! 標識のルール

🚲 標識の見方

車両用の標識に従います

- ✓ 自転車も車両のひとつなので、車両用の標識に従います。ただし「自転車を除く」とある場合は、対象となりません。



》》》 代表的な標識一覧



特定小型原動機付自転車・ 自転車専用

自転車と特定小型原動機付自転車だけが通行できる場所を示します。



一方通行

矢印の方向にしか進めず、反対方向への通行は禁止です。



一時停止

停止線があるときはその手前、ないときは交差点の直前で一時停止しなければいけません。



普通自転車等及び 歩行者等専用

普通自転車と特例特定小型原動機付自転車が歩道を通行できることを示します。



普通自転車専用通行帯

普通自転車専用の通行帯であることを示しています。普通自転車が通行しなければいけない場所です。



車両進入禁止

車両が進入してはいけないことを示します。一方通行の出口側につけられます。



歩行者等専用

歩行者だけが通行できることを示します。



車両通行止め

自転車を含むすべての車両の通行が禁止されていることを示します。



特定小型原動機付自転車・ 自転車通行止め

自転車と特定小型原動機付自転車の通行が禁止されていることを示します。

交通反則通告制度(青切符制度) ①

🚲 青切符制度とは

自転車の一定の交通違反に対して「青切符」の交付による反則告知を行い、一定期間内に反則金を納付することで、刑事手続に移行せず、違反処理が終了するものです。前科はつかず、裁判にもなりません。

対象者:16歳以上の人
運転免許の有無は関係なし

主な違反行為は [p.23](#) へ

🚲 なぜ導入されるの?

自転車事故の割合が高い水準だから!

- 都内では、すべての交通事故の中で自転車に関連する事故(自転車が第1当事者または第2当事者として関与した事故)の割合が近年46%前後となっており、**全国平均の約2倍**と、非常に高い水準になっています。交通事故の2件に1件は自転車に関連しています!

都内の交通事故の中で自転車に関連する事故の割合は

およそ **2件に1件!**

事故の多くは「自転車側」にも何らかの違反行為があるから!

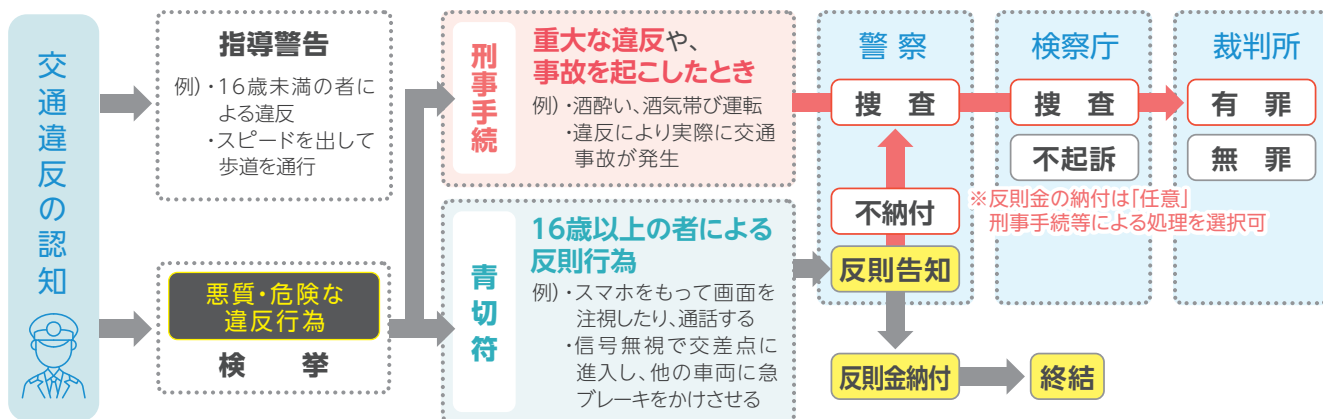
- 都内の自転車関連事故のうち、自転車側にも何らかの違反があった割合は、7割を超えており、増加傾向にあります。

都内の交通事故の中で自転車側にも違反があった割合は

7割以上

自転車の交通事故を減らすため

- これまで、自転車の交通違反が検挙されると、いわゆる「赤切符」等を用いた刑事手続による処理が行われてきました。この刑事手続は、違反者にとっても捜査機関等にとっても、時間的・手続的な負担が大きいことや、検察に送致されても不起訴となる可能性が高く、実態として違反者に対する責任追及が不十分であることが指摘されていました。そこで、違反者・捜査機関等双方の手続的な負担を軽減するとともに、実効性のある責任追及を可能とし、自転車関連事故を抑止するため、自転車への青切符を導入することになりました。



🚲 取締りの基本的な考え方

自転車の交通違反は**基本的には警察官が現場で指導警告**を行います。

ただ、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両への危険性・迷惑性が高い

悪質・危険な違反であったときは検挙を行います。

青切符制度が導入されると検挙後の手続は大きく変わりますが、
交通ルールや交通違反の指導取締りについての基本的な考え方は変わりません。

🚲 歩道の通行について

単に歩道を通行しているといった違反については、通常「指導警告」が行われます。

青切符の導入後も、基本的に取締りの対象となることはありません。

ただし、スピードを出して歩道を通行し、歩行者を驚かせ立ち止まらせた場合や、警察官の警告に従わずに歩道通行を継続した場合には、取締りを受ける場合があります。



赤切符等の対象となる違反

刑事手続で処理される重大な違反

- 酒酔い運転・酒気帯び運転



- 妨害運転



- 携帯電話使用等（交通の危険）



違反によって交通事故を発生させたとき

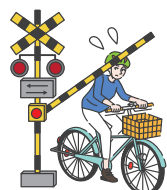
例)
ハンドルから手を離して運転した結果、歩行者と衝突したとき



青切符の対象となる違反

重大な事故に直結するおそれが高い反則行為

- 遮断踏切入り



- 自転車制御装置不良



- 携帯電話使用等（通話や画面の注視）



違反したことによって交通の危険や事故の危険があるとき 歩行者や他の車両に危険を生じさせる、2つ以上の違反を同時に行うなど

例)
スピードを出して走行し、歩行者を立ち止まらせた



例)
傘を差しながら一時不停止



違反と分かっているのにあえて違反を行ったとき

例) 警察官の指導に従わず
右側通行や信号無視をしたとき



令和8年4月から自転車も対象

交通反則通告制度(青切符制度)②

🚲 113種類の違反行為のうち、主なものを紹介します



ながらスマホ運転
(携帯電話使用等(保持))

⚠️ 反則金 **12,000円**



イヤホン使用運転
(公安委員会遵守事項違反)

⚠️ 反則金 **5,000円**



信号無視(赤色等)

⚠️ 反則金 **6,000円**



横断歩行者の妨害
(横断歩行者等妨害等)

⚠️ 反則金 **6,000円**



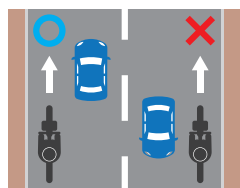
一時不停止
(指定場所一時不停止等)

⚠️ 反則金 **5,000円**



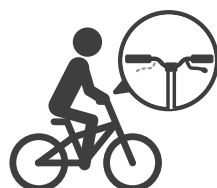
傘差し運転
(公安委員会遵守事項違反)

⚠️ 反則金 **5,000円**



右側通行(逆走)
(通行区分違反)

⚠️ 反則金 **6,000円**



ブレーキ無し車両
(自転車制動装置不良)

⚠️ 反則金 **5,000円**



無灯火

⚠️ 反則金 **5,000円**



二人乗り
(軽車両乗車積載制限違反)

⚠️ 反則金 **3,000円**



遮断踏切立入り

⚠️ 反則金 **7,000円**



並進(2台並んで走る)
(並進禁止違反)

⚠️ 反則金 **3,000円**

よくある疑問 Q&A



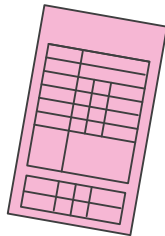
みまもりいぬ▶

Q.1 指導警告とは何ですか？

A.現場で警察官から「指導警告票」が交付されるなどします。指導警告を複数回受けたからといってすぐ何らかの処分がされるわけではありません。指導警告は自分自身が行った行為が交通違反になること、自らの違反の危険性や交通ルールを遵守すべきことの重要性を理解し、再び違反しないことを目的としています。指導警告を受けた場合、今後はより一層丁寧な運転を心がけてください。

Q.2 16歳未満の違反はどうなりますか？

A.16歳未満の違反は原則として「指導警告」が行われます。ただし、違反により実際に事故を発生させた場合は赤切符等による刑事手続です。14歳以上であれば刑事手続により処理される場合があります。



Q.3 取締りを受けたときはどのように本人確認を行いますか？

A.運転免許があれば運転免許証での確認となり、持っていない場合には、マイナンバーカードや学生証などの身分証で本人確認を行います。身分証を持っていない場合は、自己申告に加えて、家族に連絡をするなどして、確認を行うこととなります。

Q.4 自転車の違反で取締りを受けたら、運転免許にも影響がありますか？

A.自転車で交通違反をした場合に違反の点数が付されることはありません。しかし、自転車でのひき逃げ事件や死亡事故等の重大な交通事故を起こした場合や飲酒運転など特に悪質・危険な違反をした場合などには運転免許の停止処分が行われることがあります。

Q.5 自転車に取り付けてある携帯電話を確認する場合も取締りの対象となりますか？

A.自転車に取り付けてあっても携帯電話・スマートフォンを注視することは道路交通法により禁止されています。これに違反して、実際に交通の危険を生じさせたときは赤切符等（刑事手続）の対象となります。

Q.6 イヤホンをしながら運転した場合は取締りを受けますか？

A.青切符となる場合があります。安全な運転に必要な交通に関する音、または声が聞こえない場合は、青切符となります。片耳のみに装着、オープンイヤホン型イヤホン、骨伝導型イヤホンなどでも同様です。イヤホン・ヘッドホンは外して運転するようにしましょう。

Q.7 反則金を納付しないとどうなりますか？

A.反則金の納付は任意です。納付しない場合は、刑事裁判などの刑事手続に移行します。



安全に乗るために備えよう

事故が起きたらどうする？

🚲 こんなことになってしまうかも…

≫ 加害者になってしまったケース

雨の日の帰り道、傘を差しながら急いでいたら…

家へとあわてて帰っていたところ、歩行者に気づかず衝突してしまいました。傘を差し、しかも無灯火だったため視界が悪かったのです。相手に怪我を負わせてしまい「こんな事故を起こすとは思わなかった…」と深く後悔しています。

加害者 → 逃げない

≫ 被害者になってしまったケース

夕暮れ時に急いで横断歩道を渡ろうとして…

信号が赤に変わる直前、急いで横断歩道を渡ろうとした瞬間、車と接触。スマートフォンを操作しながらだったこともあり、周りが見えていませんでした。「大丈夫です」とすぐにその場を後にしましたが、後になって怪我が分かりショックを受けました。その場では大丈夫だと思っけていても、相手の連絡先を聞いておくことが必要でした。

被害者 → 立ち去らない

≫ 単独事故になってしまったケース

坂道で転倒、物を破壊し自分も怪我を…

下り坂でスピードが出てしまい、転倒。近くの消火栓のカバーを壊してしまい、自分も怪我を負ってしまいました。突然の出来事に動揺し、どのように対応すべきか、またどこへ連絡すればよいのか判断できず、冷静な対応ができませんでした。

単独事故 → 立ち去らない



≫≫ 万が一事故を起こしたときは非接触や軽傷でも現場を離れてはいけません!

01 ≫ 怪我人の救護

怪我人がいる場合は、手当が最優先です。救急車の手配を行うときは迅速に。



02 ≫ 道路上の危険防止

路肩や歩道など安全な場所に自転車を移動させ、二次災害を防止しましょう。

03 ≫ 警察への連絡

落ち着いて警察へ連絡しましょう。

**連絡をしないと
ひき逃げになります!**

04 ≫ 事故状況の確認

相手の名前、住所、連絡先などを確認し、簡単なメモにまとめておきましょう。



05 ≫ 保険会社への連絡

事故の状況を保険会社へ連絡してください。



安全に乗るために備えよう

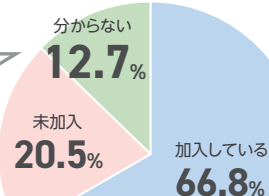
自転車損害賠償保険等は条例で義務です

🚲 保険について、 確認してみましょう

自転車事故はいつ起こるか分かりません。
いざという時の備えに、自分や家族の
保険加入状況を必ず確認しましょう。

分からない人は…

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、下の表で加
入状況をチェックしましょう!



出典:東京都実施調査より作成(令和6年度)

》》 まずは加入状況をチェックしましょう

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。

分からない

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は加入が
必要です。

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。

自転車損害賠償保険等の代表的な補償内容

個人賠償
責任補償

交通事故などで人や物に損害を与えるリスクへの補償

相手への
補償

- ・自転車で歩行者をはねた
- ・買い物中に店の商品を落として壊した

過去の高額賠償事例

小学生(11)が夜間に歩行者(62)と正面衝突。
歩行者は意識が戻らない状態となった。
(神戸地方裁判所2013年7月4日判決)

賠償金

9,521万円

自転車保険に未加入の場合
損害賠償金を自費で支払わな
ければいけないうえ、示談交渉が難
しくなるケースがあります。

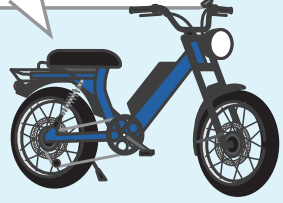


安全に乗るために備えよう

マイクロモビリティ/考えよう「放置自転車」

TOPIC 1 // マイクロモビリティって何？

マイクロモビリティは普通自転車ではありません！

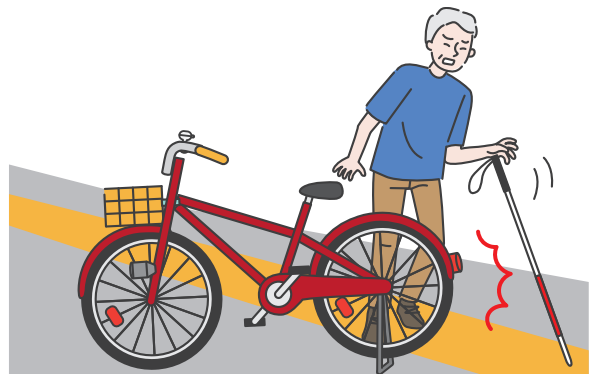
電動キックボード等のうち一定の基準を満たすものについては、「特定小型原動機付自転車(特定原付)」と位置づけられ、運転免許不要等の交通ルールが適用されています。一方で、見た目がまるで自転車でも、ペダル付き電動バイクは特定原付とは異なり一般原付以上の車両に当たります。それぞれの特徴・ルールについて確認し、注意して利用するようにしてください。

区分	ペダル付き電動バイク (一般原付以上の車両)	特定小型原動機付自転車 (特定原付)	特例特定 小型原動機付自転車
免許	必要	不要 ※ただし16歳未満は 運転禁止	不要 ※ただし16歳未満は 運転禁止
ヘルメット	義務	努力義務	努力義務
ナンバープレート	必要	必要	必要
自賠責保険(共済)	必要	必要	必要
走行場所	車道	車道・自転車道	車道・自転車道・特定の歩道
速度制限	一般原付の場合:30km/h(法定)	20km/h(最高) ※速度抑制 装置で制御	6km/h(最高) ※速度抑制 装置で制御
最高速度表示灯	-	緑色点灯 ← 切り替え可能な 車両もあります! → 緑色点滅	
イメージ	見た目は自転車に近い けれどバイクです! 		

TOPIC 2 // 考えよう「放置自転車」

こんな駐輪していませんか？

自転車は近所への買い物など、手軽で便利な移動手段として生活に欠かせない乗り物です。一方で、心ない一部の利用者による放置自転車が、歩行者や緊急車両の通行を妨げるだけでなく、街の美観を損ねるなど、地域社会に大きな影響を与えています。周囲に迷惑をかけるためにも、決められた駐輪スペースを利用しましょう。



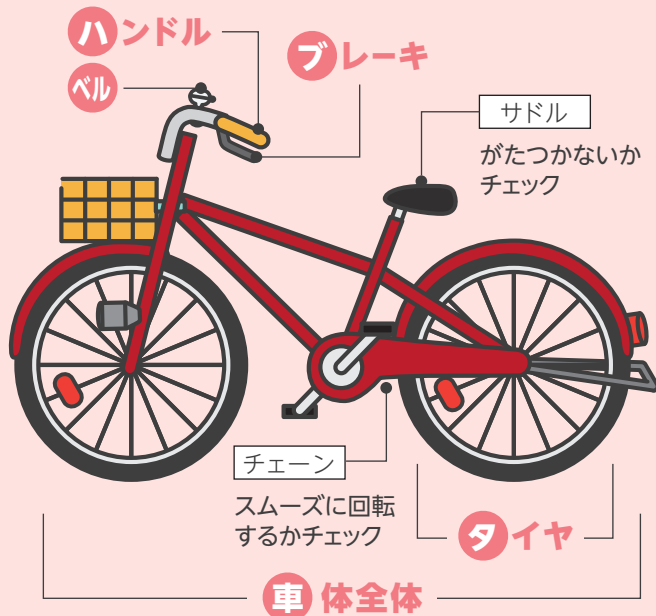
安全に乗るために備えよう

出かける前に安全チェック

合言葉は「ブタハシャベル」

自転車は日常的に点検整備しましょう。
また、年に1回程度は自転車店等で点検整備してもらいましょう。

「ブタハシャベル」でチェック！



ブ ブレーキを握り、自転車を前後左右に動かして、ブレーキが効くか、きちんと止まるか確かめましょう。

タ タイヤの空気が入っているか、ゴムがすり減っていないか、釘などが刺さっていないか確かめましょう。

ハ ハンドルが曲がっていないか、ガタガタしていないか、実際に握って緩みがないか確かめましょう。

シャ 車体全体を確認。サドルの高さ、チェーンの緩み、スタンドのがたつき、ライトの点灯を確かめましょう。

ベル ベルがきちんと鳴るか、壊れていないか確かめましょう。

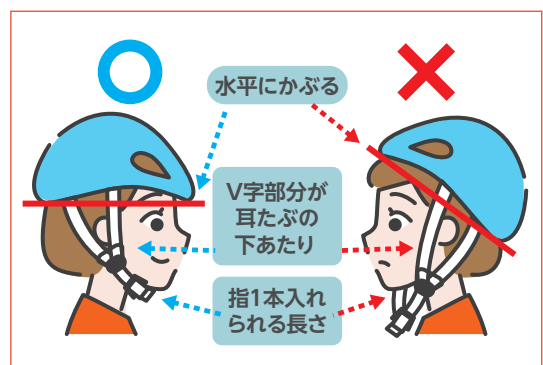
出発前のセルフチェック

- サドルにまたがったとき、両足の裏全体が地面につく
- ハンドルを握ったとき、体が少し前に傾く
- ハンドルを左右に動かしたとき、ブレーキのレバーやハンドルが足にぶつかったりしない



正しいヘルメットの着用方法

- かぶるときは水平に
- ベルトのV字部分を意識する
- あごひもの長さを緩めすぎない





▲みまもりいぬ

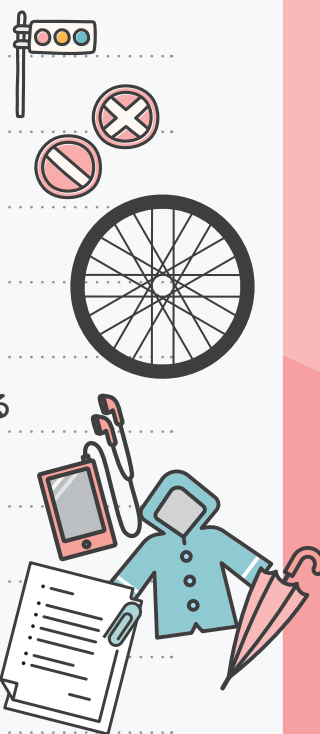
自転車運転自己診断チェック

出かける前にしっかり確認

自転車に乗るとき、守れていないルールはありませんか？
チェックシートで確認すれば、自分の走りを振り返るきっかけになります。
楽しみながら安全を学びましょう。

»» 当てはまる項目にチェック!  

- 自転車に乗るときは、車道の左側を走っている
- 夜に走るとき、ライトを必ずつけている
- 横断歩道や交差点では、歩行者を優先している
- 信号が赤のとき、必ず止まっている
- イヤホンで音楽などを聴きながら運転していない
- 自転車に乗る前に、ブレーキやタイヤ等を点検している
- 運転中にながらスマホをしていない
- 雨の日は傘差し運転せず、レインコートで走っている
- 自転車で二人乗りや並進をしていない
- 保険(自転車損害賠償保険等)に加入している



これらはすべて守らなければいけない交通ルールです。



1つでもチェックが入らない項目がある場合は、
もう一度ルールブックを読み返してみよう!

Enjoy Cycle Life

自転車は街を自由にめぐり、遠くまで足を延ばせる頼もしいパートナー。

風を切って走れば、いつもの道にも新しい発見があります。

ルールを守って安全に楽しめば、

体も心も、そして地球環境にもやさしい移動手段です。

自転車と一緒に、もっと豊かな毎日を始めてみませんか。



エコで便利な自転車シェアリング!

自転車シェアリングとは自転車を自由に貸出・返却できるサービス。

同一の事業者であれば、貸出・返却はどのポートでもOK!

24時間いつでも使えて、環境にもやさしいサービスです。



詳しくは
こちら!!

利用は簡単
3STEP!

STEP
01

スマホにアプリを
ダウンロード&会員登録

STEP
02

アプリで近くの
ポートを探そう

STEP
03

乗ってみよう
スマホやICカード等で解錠



GRAND CYCLE TOKYO

環境にやさしく、健康にもよい自転車を更に身近なものとするため、東京都は「GRAND CYCLE TOKYO」事業として、自転車に関する様々なイベント等を総合的に進めています。



詳しくは
こちら!!

東京都おすすめ 自転車ルート

東京都では、都内を自転車でめぐるとおすすめルートを紹介しています。

自転車シェアリングを活用することで、徒歩よりも広い範囲で、自由に都内を楽しむことができます。



詳しくは
こちら!!



発行：東京都 都民安全総合対策本部 総合推進部 総合推進課
協力：一般財団法人全日本交通安全協会
一般財団法人日本自転車普及協会 自転車文化センター

【令和8年 3月発行】