

# 自転車安全利用五則

基本的なルールを  
確認して  
必ず実践！



1

自転車は、**車道**が原則、**歩道**は例外  
(法第17条第1項)  
(法第63条の4第1項)



2

車道は**左側**を通行  
(法第17条第4項)

3

歩道は**歩行者優先**で、**車道寄り**を徐行  
(法第63条の4第2項)



次の場合は、**歩道**を通行できます。

- 普通自転車を運転している
  - ・ 13歳未満の子ども
  - ・ 70歳以上の高齢者
  - ・ 内閣府令で定める身体障害者
- 「普通自転車の歩道通行可」の標識(右図)等のある歩道
- 車道または交通の状況から見て、通行の安全を確保するためにやむを得ないとき



4

## 安全ルールを守る

- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止  
(法第65条第1項) (法第57条第2項) (法第19条)
- 夜間はライトを点灯  
(法第52条第1項/令第18条第1項第5号)



- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認  
(法第7条)  
(法第43条)



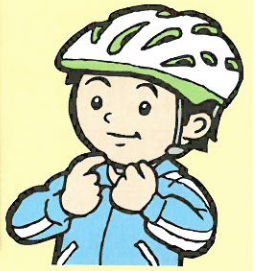
5

## 子どもはヘルメットを着用

(法第63条の11)

自転車事故では、約7割の方が「**頭部損傷**」で亡くなっています。大人も子どももヘルメットを着用しましょう。

東京都の自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例(第19条)では、自転車利用者は、反射材、乗車用ヘルメットその他の交通事故を防止し、または、交通事故の被害を軽減する器具を利用するよう努めるものとされています。



※運転させるときも、補助いす等と同乗させるときも保護者は13歳未満の子どもにヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。

※上記の「法…」は「道路交通法」を、「令…」は「道路交通法施行令」を指します。

## 危険です! ながら運転

**罰則** 5万円以下の罰金  
※都道府県により異なる場合があります。

### 携帯電話の使用

注意が散漫になったり、ハンドル・ブレーキ操作などの安定性を失うおそれがあります。



### イヤホン等の使用

音楽などを聴きながら走行すると、周囲への注意力が低下するおそれがあります。

