

令和6年

自転車セーフティガイド

～自転車交通事故ゼロを目指して～



福岡県南警察署

自転車対策専門チーム「MB-3」

目次

1 自転車とは

- 自転車の法律上の分類
- 自転車とは認められない車両
- 乗車人員

2 自転車の交通ルール

- 自転車の基本的な交通ルール
- 自転車の通行方法
- 信号の見方
- 合図の方法
- 交差点の通行方法

3 自転車を安全に利用するために

- 交通事故を起こさないために
- ヘルメットの着用
- 自転車保険への加入
- 緊急自動車
- 駐車
- 自転車の点検整備
- 事故を起こしてしまったら
- 知っておくべき自転車の主な違反
- 知っておくべき主な道路標識

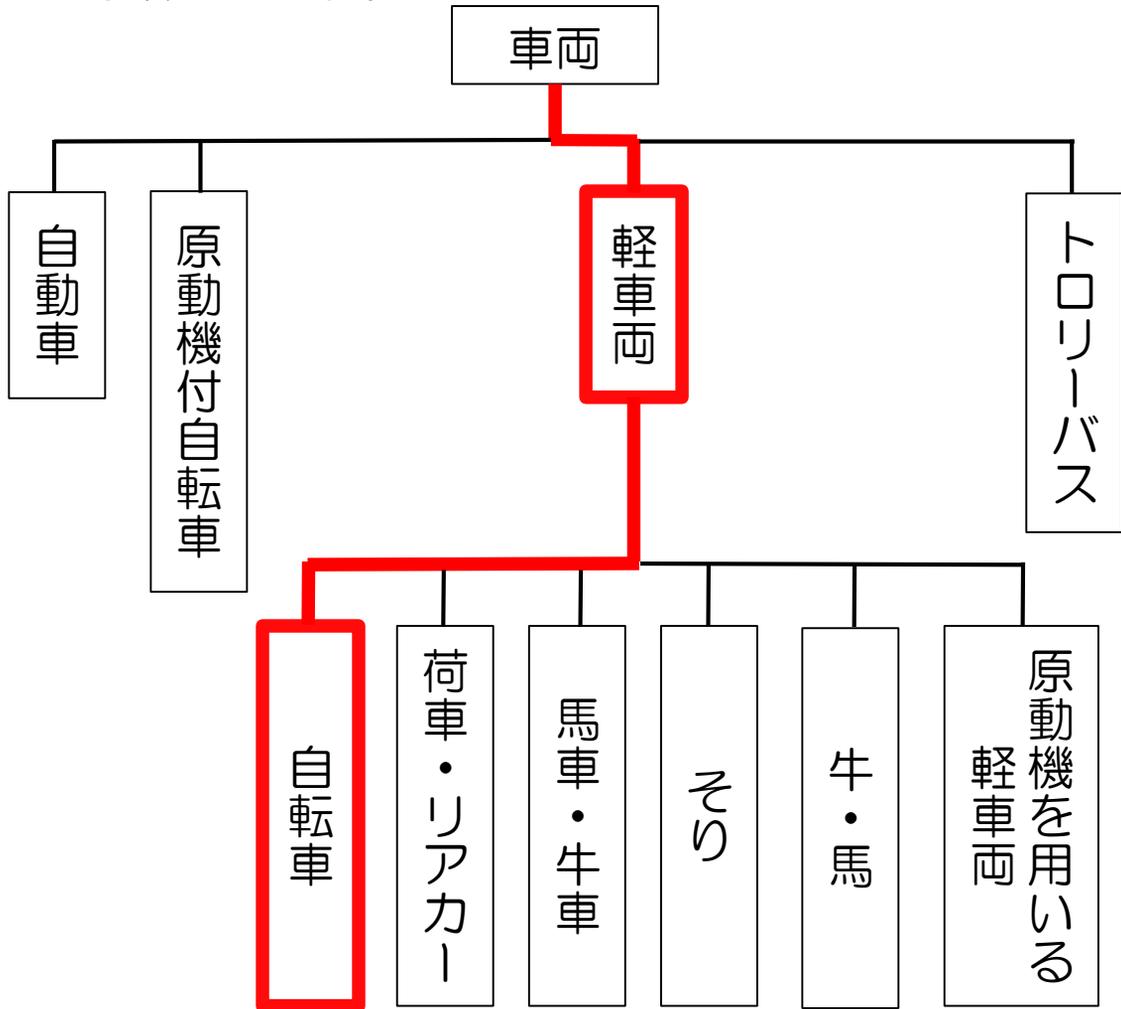
4 自転車を購入する前に

- 自転車の安全基準
- 自転車の用法上の分類

5 あとがき

自転車とは

- 自転車の法律上の分類
自転車は、道路交通法上、車両の中の「軽車両」に分類されます。



- 自転車とは
ペダル又はハンド・クランクを用い、かつ、人の力により運転する二輪以上の車であって、身体障害者用の車、小児用の車及び歩行補助車等以外のものです。

自転車は、内閣府令で普通自転車と普通自転車以外の自転車に分けられます。

- 普通自転車とは
車体の大きさ及び構造が内閣府令で定める基準に適合する自転車で他の車両をけん引していないものです。

☆ 車体の大きさ

- 長さ190センチメートル、幅60センチメートルをそれぞれ超えないこと

☆ 車体の構造

- 四輪以下の自転車であること。
- 側車を付けていないこと。（補助車輪は、側車には含まれません。）
- 乗車装置は一つであること。（幼児用座席を除きます。）
- ブレーキは、走行中容易に操作できる位置にあること。
- 鋭い突出部がないこと。



190センチメートル以下



60センチメートル以下

(参考)

駆動補助機付自転車（電動アシスト自転車）

人の力を補うため原動機を用いるものであって、内閣府令の基準に該当するものは普通自転車に含まれます。

- ☆ 原動機は電動機を用いること。
- ☆ 時速24キロ未満では、原動機の力の比率が速度に応じて定められた数値以下であること。
- ☆ 時速24キロ以上では、原動機の力が加わらないこと。
- ☆ 原動機を用いることにより安全な運転の確保に支障が生じるおそれがないこと。
- ※ 基準に適合しないものは原動機付自転車等に該当することとなります。



○ 普通自転車以外の自転車とは

(例)

タンデム自転車

けん引している自転車

側車付きの自転車

自転車タクシー

など

□ 自転車とは認められない車両

○ ペダル付き原動機付自転車（**要免許**）

ペダル及びモーターなどの原動機を備える車両のうち

☆ スロットルが備えられており、原動機のみで走行させることができるもの

☆ 駆動補助機付自転車（電動アシスト自転車）のアシスト比率の基準を超えるものは自転車ではなく、一般原動機付自転車や自動車となります。

ペダル付き原動機付自転車は、いわゆるモペッド、フル電動自転車などと呼ばれています。



公道を走行するためには、

☆ 一般原動機付自転車等を運転することが出来る運転免許

☆ ブレーキランプ、ウィンカー、バックミラー等の備付け

☆ ナンバープレートの取付け、表示

☆ 自動車損害賠償責任保険（共済）の加入

☆ 乗車用ヘルメットの着用

が必要です。必ず運転前に確認しましょう。

モーターを用いず、ペダルのみで走行させる場合であっても、一般原動機付自転車等の交通ルールで走行しなければなりません。

□ 乗車人員（福岡県道路交通法施行細則）
自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。

ただし、

☆ 16歳以上の運転者が小学校就学の始期に達するまでの者1人を幼児用座席に乗車させる場合や帯等で確実に背負う場合

☆ 16歳以上の運転者が、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗車させる場合

☆ 16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者2人のうち、1人を帯等で確実に背負い、かつ、もう1人を幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に乗車させる場合

などは運転者以外の者を乗車させることができます。

※ 幼児2人乗り同乗用自転車は、幼児用座席を設けるために必要な特別の構造又は装置を有する自転車です。

BAAマーク、幼児2人同乗基準適合車マークなどが付いたものを使い、マークが付いていない場合には販売店に確認しましょう。



自転車の交通ルール

□ 自転車の基本的な交通ルール

【自転車安全利用五則】

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

□ 自転車の通行方法

○ 車道通行

歩道と車道の区別のある道路では原則、**車道を通行**しなければなりません。

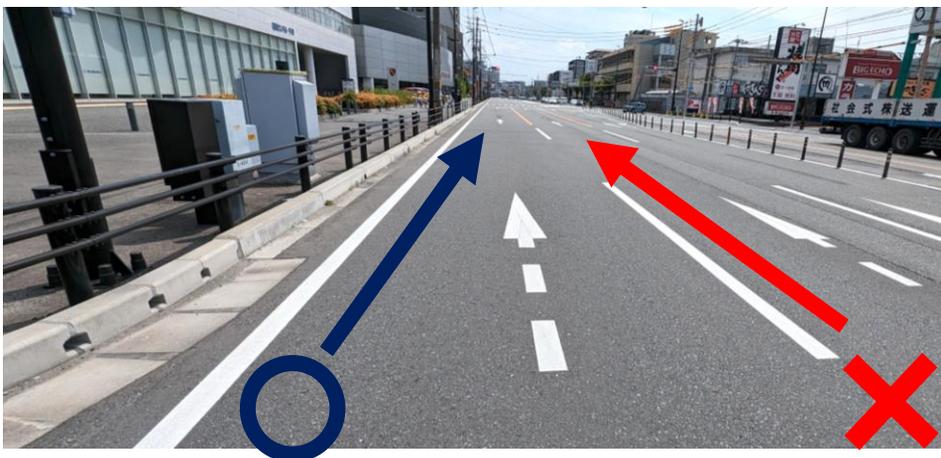
ただし、道路外の施設や場所に出入りするためやむを得ず歩道等を横断するときは除きます。

○ 左側通行

車道では中央から**左の部分**を、**その左側端に寄って通行**しなければなりません。

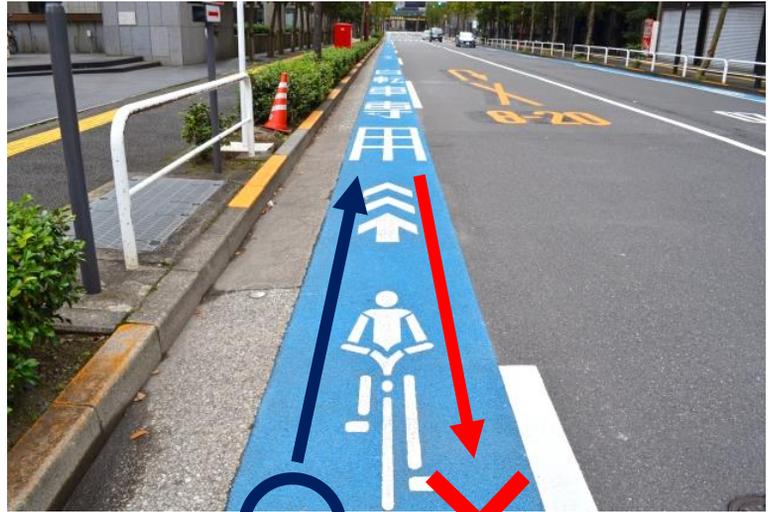
☆ 車両通行帯がある場合

複数の車両通行帯がある道路の場合は、**一番左の車両通行帯を通行**しなければなりません。
(左折の通行帯がある場合も同じ)



☆ 普通自転車専用通行帯

道路標識や道路標示で普通自転車専用通行帯が設けられている場合は、普通自転車は左側の普通自転車専用通行帯を通行しなければなりません。



☆ 自転車ナビマーク、自転車ナビライン

路面に自転車のマークを描いた自転車ナビマークや青い矢羽根の自転車ナビラインは通行すべき部分や方向を知らせる法定外表示ですので、安全のため、マークやナビに応じた通行をしましょう。



自転車ナビマーク



自転車ナビライン

☆ 車両通行帯がない場合

車両通行帯がない道路の場合は、追越しをするときなどを除き、**左側端に寄って通行**しなければなりません。

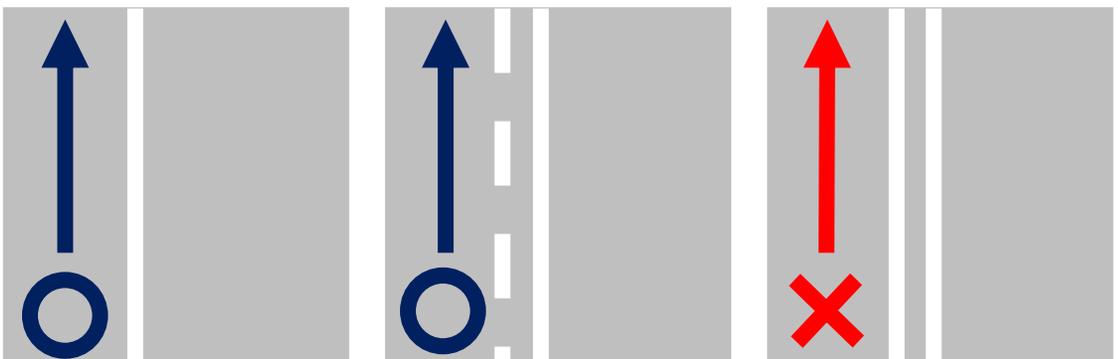


○ 路側帯通行

著しく歩行者の通行を妨げる場合を除き、道路の**左側部分に設けられた路側帯を通行**することができます。

ただし、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で通行しなければなりません。

また、路側帯、駐停車禁止路側帯は通行することができますが、歩行者用路側帯は通行することができません。



路側帯

駐停車禁止路側帯

歩行者用路側帯

○ 自転車道通行

普通自転車は、自転車道が設けられている場合は、自転車道を左側端に寄って通行しなければなりません。



※ 普通自転車以外の二輪又は三輪その他内閣府令で定める基準に該当する自転車（他の車両をけん引しているもの等を除く）は、自転車道を通行することができます。

○ 普通自転車の歩道通行

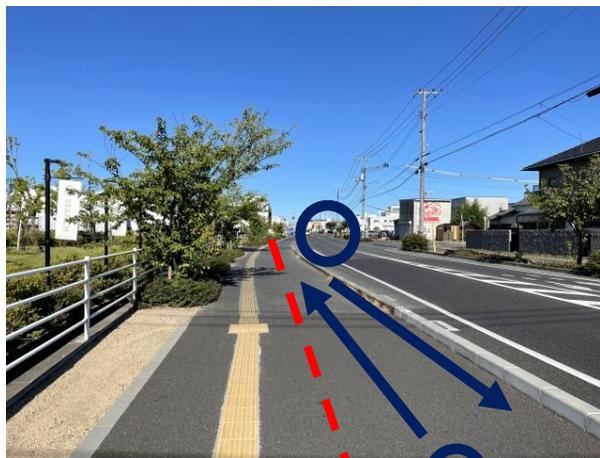
普通自転車は、次の場合には歩道を通行することができます。

- ☆ 道路標識や道路標示により普通自転車が歩道を通行できるとされているとき
- ☆ 運転者が児童、幼児、70歳以上の者又は安全に車道を通行することに支障を生ずる程度の身体の障害を持つ者であるとき
- ☆ 車道又は交通の状況に照らして通行の安全を確保するために歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

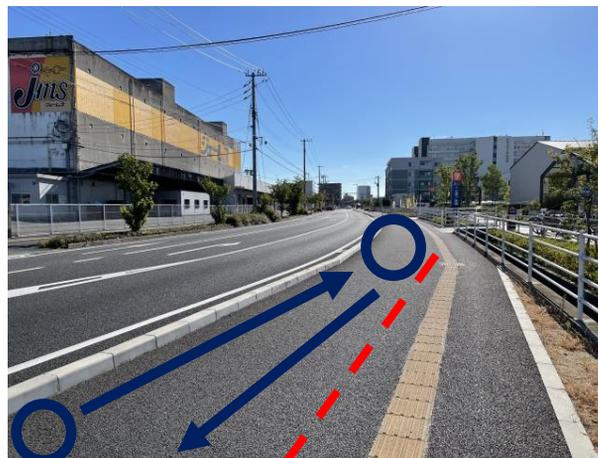
例 道路工事や連続した駐車車両で車道の左側を通行することが困難な場所を通行する場合

例 著しく自動車などの交通量が多く、かつ、車道の幅が狭いなどのために、追越しをしようとする自動車などと接触事故の危険がある場合

歩道通行ができる場合は、歩道の中央から車道寄りの部分又は普通自転車通行指定部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げることとなる場合は、一時停止しなければなりません。

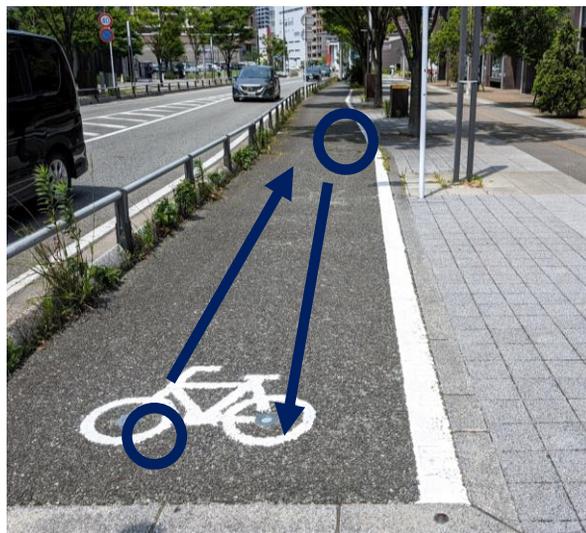
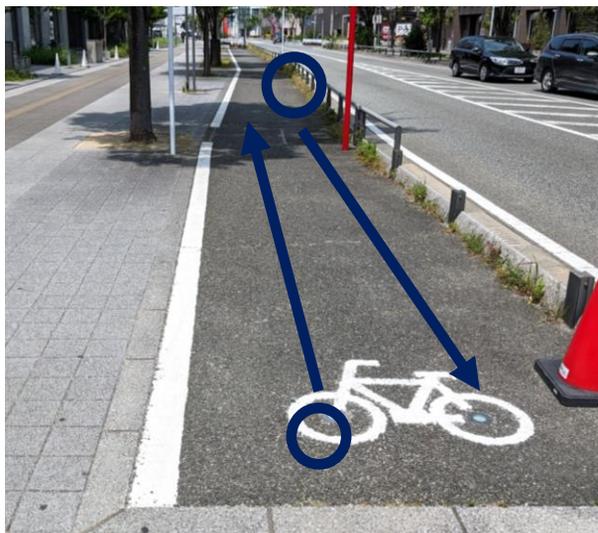


中央



中央

普通自転車通行指定部分については、その指定部分を通行し、又は通行しようとする歩行者がない場合には、歩道の状況に応じた安全な速度と方法で進行することができます。



※ 普通自転車以外の自転車は、道路標識等があったとしても歩道通行はできません。

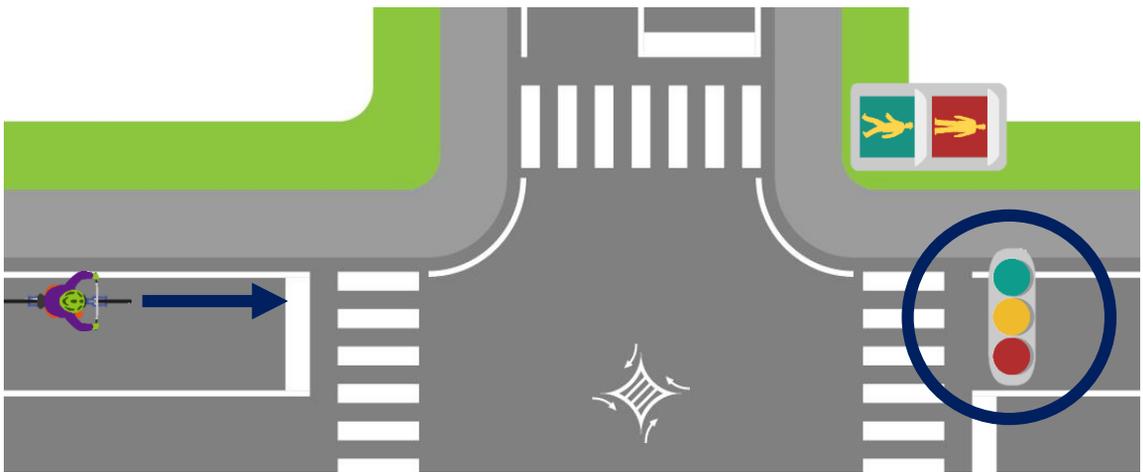
□ 信号の見方

車両用信号が赤色の灯火、黄色の灯火の場合、停止位置を超えて進行してはなりません。

歩行者用信号が赤色の灯火、青色の灯火の点滅の場合、道路の横断を始めたり、停止位置を超えて進行してはなりません。

○ 車道を通行中

- ☆ 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がない場合
車両用信号機に従って通行します。



- ☆ 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合
歩行者用信号機に従って通行します。



○ 歩道を通行中

- ☆ 歩行者用信号機がない場合
車両用信号機に従って通行します。

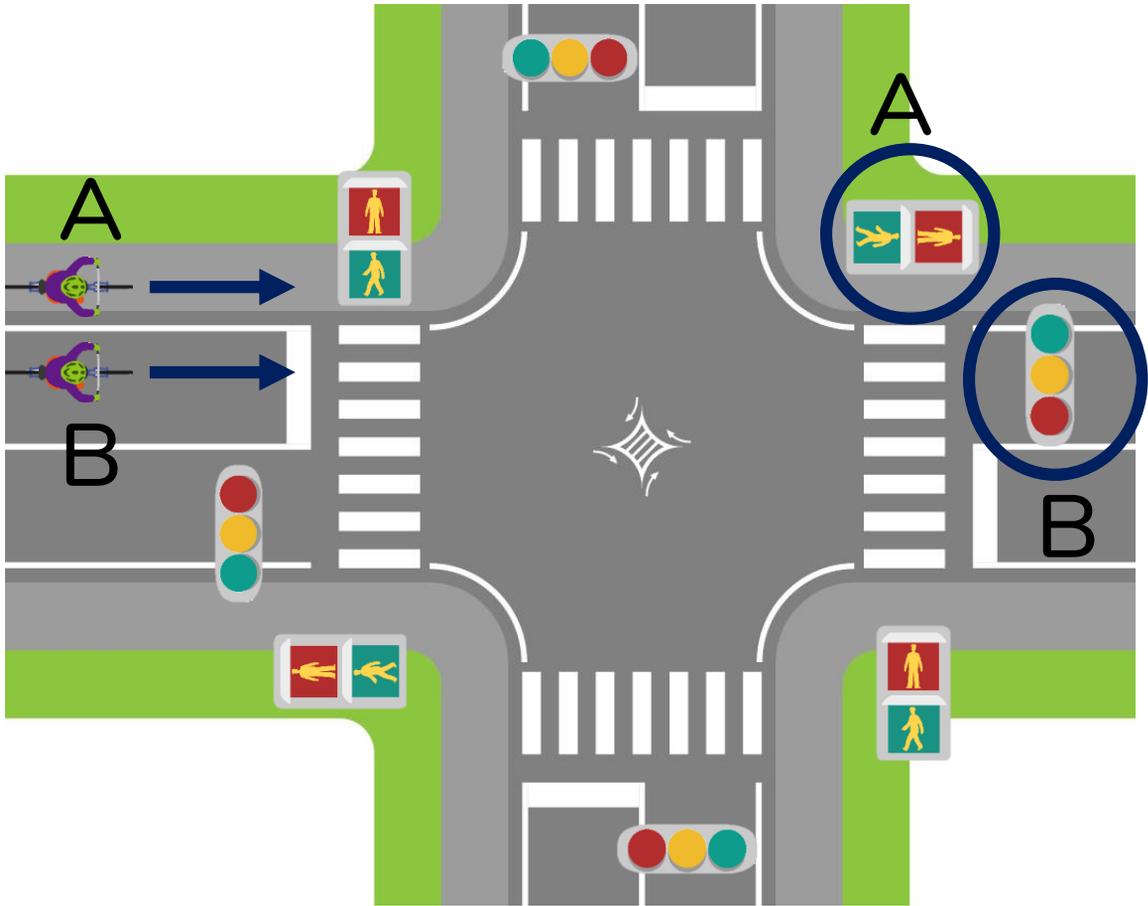


- ☆ 歩行者用信号機がある場合
「歩行者・自転車専用」の標示の有無にかかわらず歩行者用信号機に従って通行します。



○ 歩車分離式信号機のある交差点を進行中

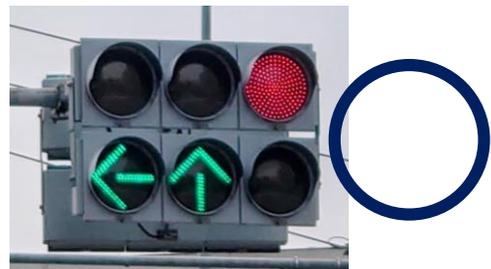
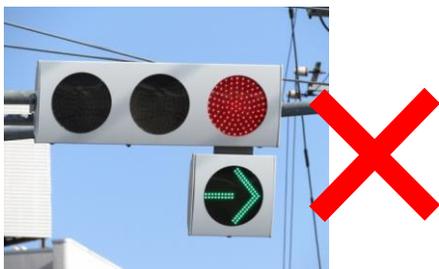
- ☆ 車道を通行中の場合
対面する**車両用信号機**に従って通行しなければなりません。
- ☆ 歩道を通行中の場合
対面する**歩行者用信号機**に従って通行しなければなりません。



○ 青色の灯火の矢印

赤色又は黄色の灯火の信号にかかわらず、青色の灯火の矢印の方向に進行することができます。

ただし、**自転車**で右折する場合は**二段階右折**となるため、**右向き**の矢印では**右折せず**、直進の矢印で直進して二段階右折を行います。



□ 合図の方法

自転車にも、右左折、車線変更、減速、停止などの時に合図の義務があることを知っていますか？

後続の車両等に自分自身の交通行動を知らせるためにも、合図を徹底しましょう。

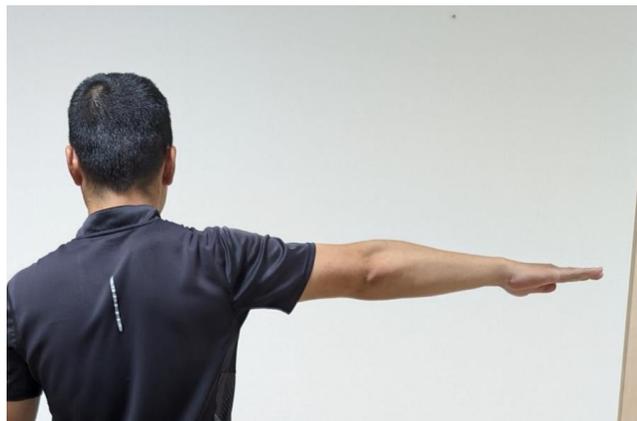
○ 合図の時期

右左折、転回は30メートル手前、進路変更は3秒前、徐行・停止、後退はその行為を行うときに行います。

○ 右手で合図をする場合

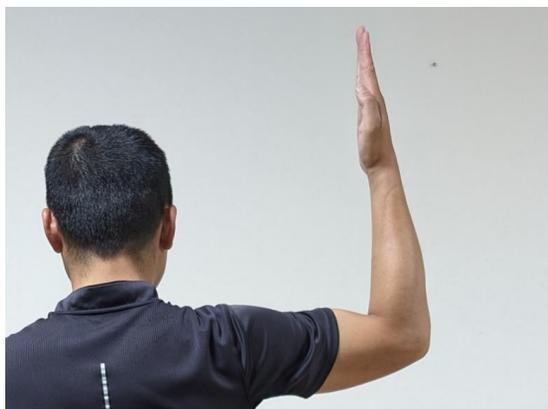
☆ 右折、右への進路変更、右への転回

手のひらを下にして右腕を横に水平に出す



☆ 左折、左への進路変更

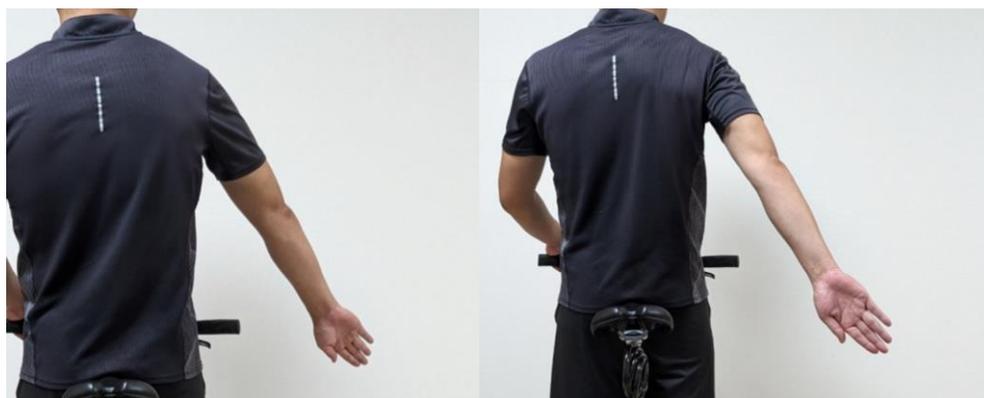
右腕の肘を垂直に上に曲げる



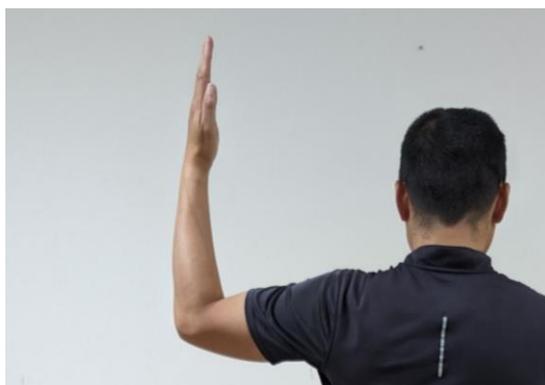
- ☆ 徐行・停止
右腕を斜め下に伸ばす



- ☆ 後退
右腕を斜め下に伸ばし、手のひらを後ろに向けて前後に動かす



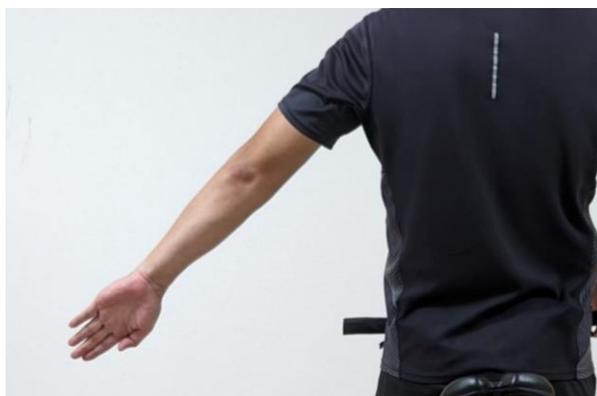
- 左手で合図をする場合
 - ☆ 右折、右への進路変更、右への転回
左腕の肘を垂直に上に曲げる



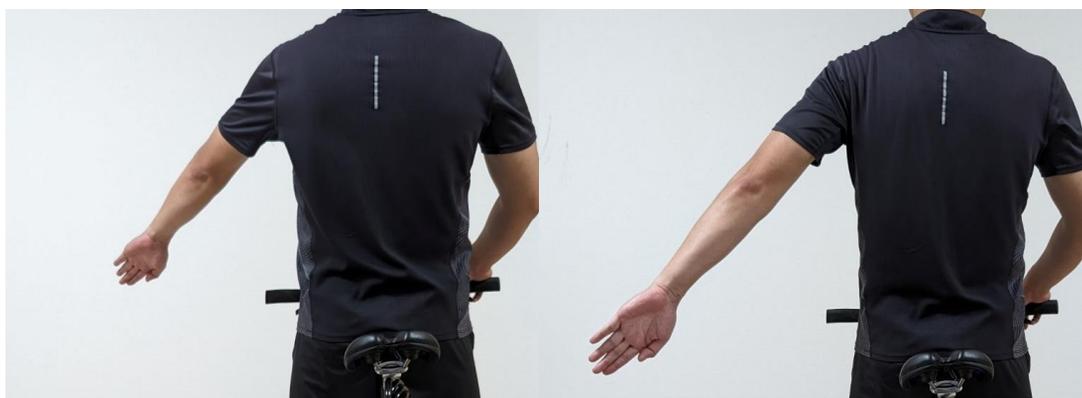
- ☆ 左折、左への進路変更
手のひらを下にして左腕を横に水平に出す



- ☆ 徐行・停止
左腕を斜め下に伸ばす



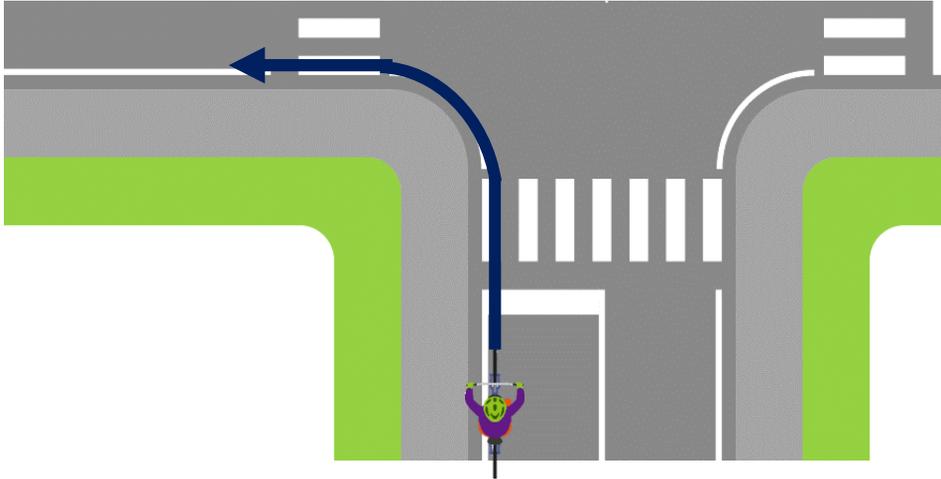
- ☆ 後退
左腕を斜め下に伸ばし、手のひらを後ろに向けて前後に動かす



□ 交差点の通行方法

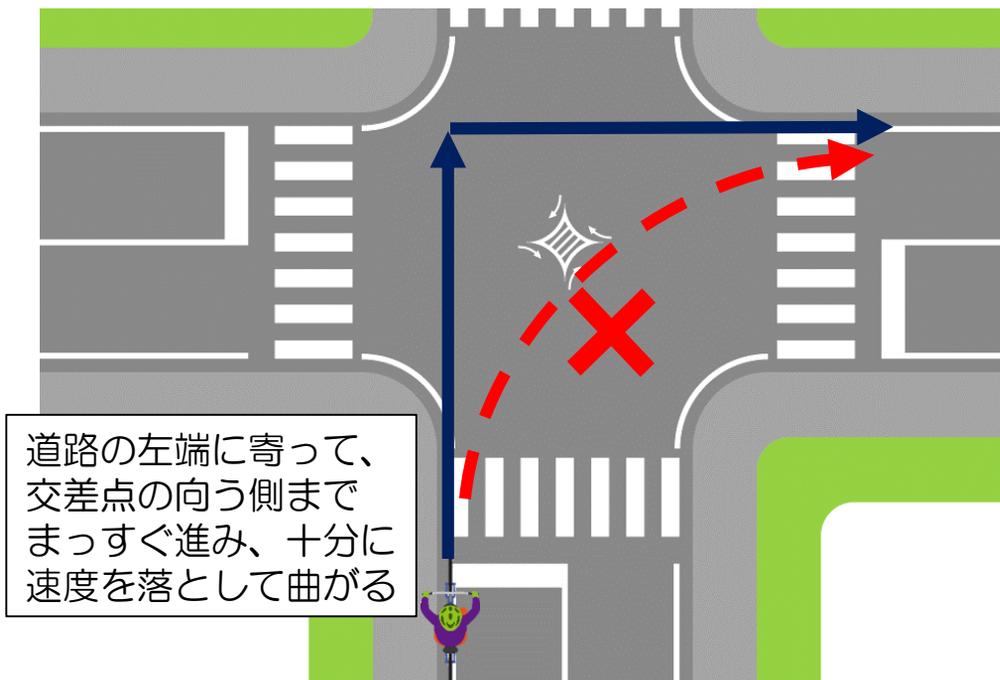
○ 左折の方法

あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、できる限り道路の左側端に沿って徐行し、横断歩道を横断中の歩行者の通行を妨げないように注意して曲がらなければなりません。



○ 右折の方法

あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ交差点の側端に沿って徐行しなければなりません。



※ 交差点通行時の注意点

① 見通しがきかない交差点

左右の見通しがきかない交差点に入ろうとするときは徐行しなければなりません。

【多段階停車】

見通しがきかない交差点では、多段階停車しましょう。

1回目：交差点の直前で停車します。

2回目：自転車の先を交差点の角まで出し、左右から来る車、バイク、自転車、歩行者に「今から出てきますよ。」と知らせるための停車をします。

3回目：自分の目でしっかりと安全確認をするために、上半身を前のめりにして、左右から来る車、バイク、自転車、歩行者を自分の目で確認します。

② 一時停止の標識がある交差点

停止線の直前で必ず一時停止します。

③ 自転車横断帯がある交差点

自転車横断帯がある交差点では、自転車横断帯を進行しなければなりません。

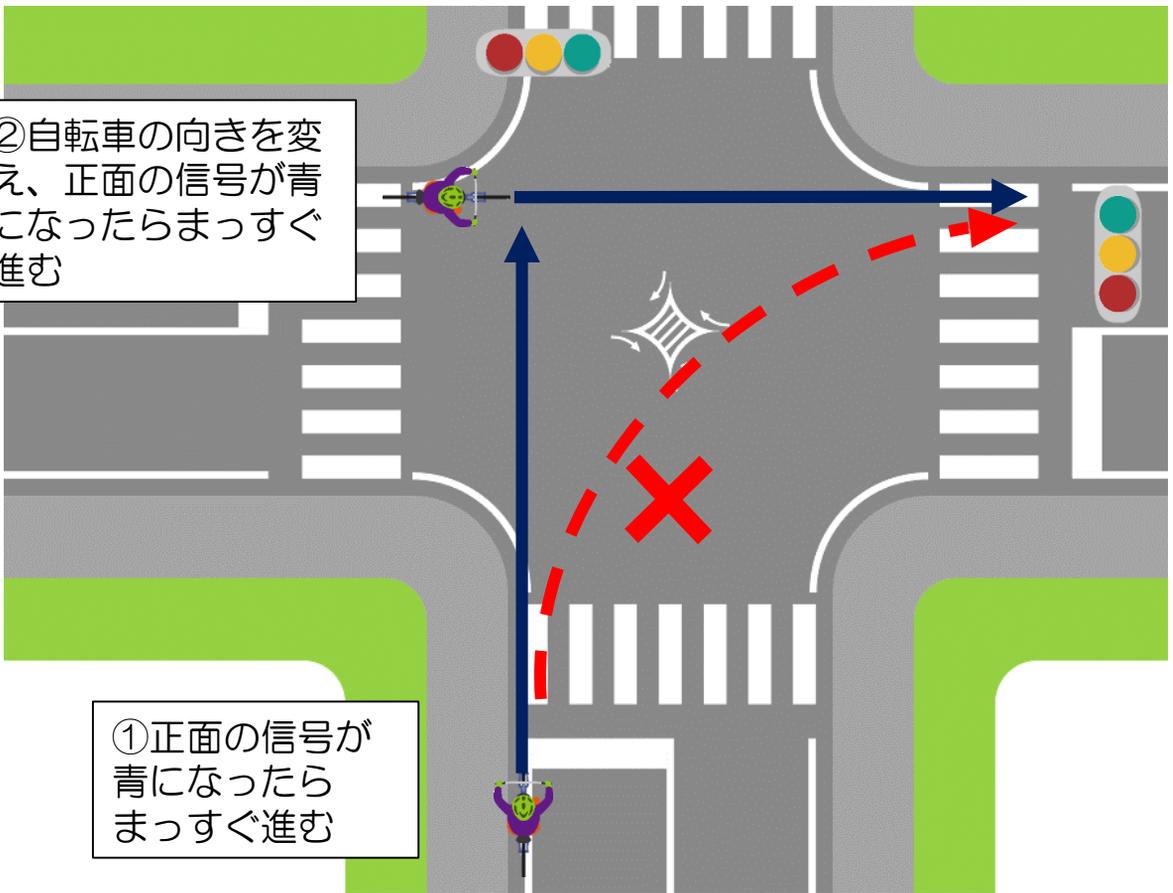
☆ 信号機のある交差点の二段階右折

信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側まで直進し、止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進行する、いわゆる二段階右折をしなければなりません。

【十字交差点】

②自転車の向きを変え、正面の信号が青になったらまっすぐ進む

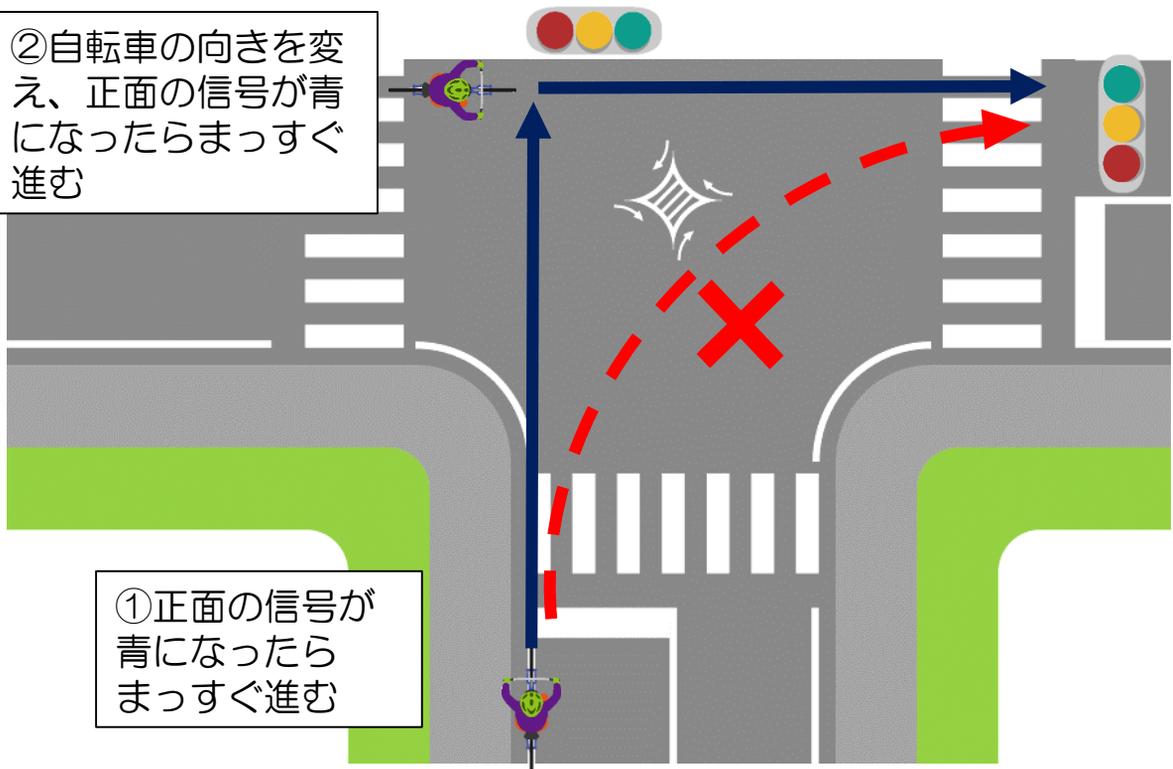
①正面の信号が青になったらまっすぐ進む



【丁字交差点】

②自転車の向きを変え、正面の信号が青になったらまっすぐ進む

①正面の信号が青になったらまっすぐ進む



○ 横断歩道

☆ 車道を通行中に横断歩道を通過する場合
横断歩道に近づいたときは、横断しようとする歩行者がいないことが明らかな場合を除き、その直前で停止できるように速度を落として通行しなければなりません。

また、歩行者が横断しているときや横断しようとしているときは、**横断歩道の直前で一時停止**して歩行者に道を譲らなければなりません。

☆ 横断歩道により横断する場合

横断歩道により横断するときは、横断中の歩行者がいるなど歩行者の通行を妨げるおそれがある場合は、**押して通行**しなければなりません。

自転車 safely 利用するために

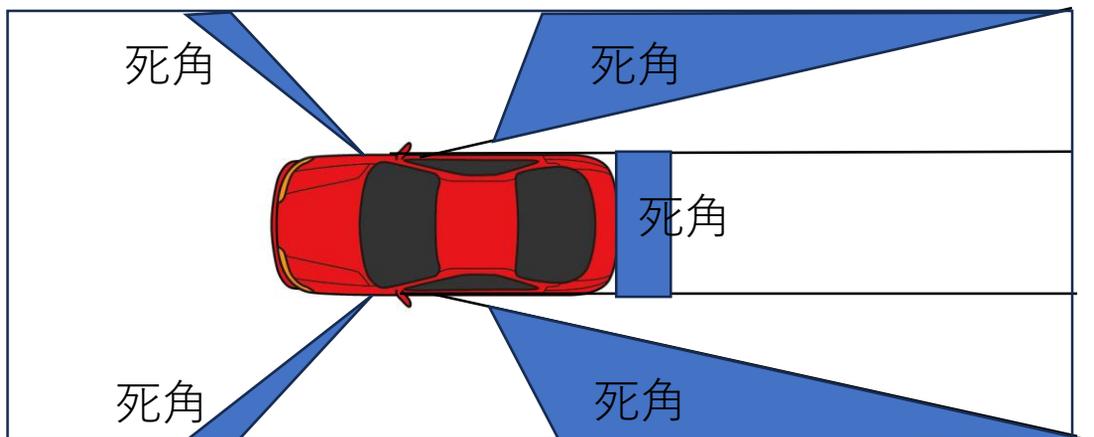
□ 交通事故を起こさないために

○ 安全確認の徹底

進路変更や右左折するときは後方や左右の安全確認を徹底しましょう。

○ 死角

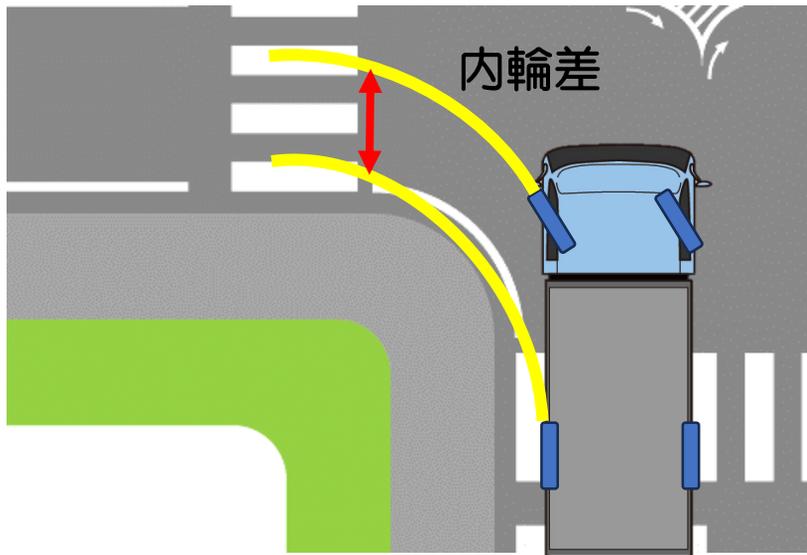
車には死角があり、車の運転手からは見えにくくなっていますので、車の死角には入らないようにしましょう。



○ 内輪差

四輪の車両が右左折する際に、前輪よりも後輪が内側を通る現象をいいます。

歩道にいる歩行者や車道にいる軽車両等が巻き込まれる事故が多発しています。



□ ヘルメットの着用

令和5年4月1日から全ての自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務化されています。

自転車の交通事故で亡くなった方のうち、約5割が頭部に致命傷を負っています。

ヘルメットは、**SGマークなどの安全性を示すマークが付いたもの**を使いましょう。

ヘルメットは頭のサイズに合ったものを使い、ヘルメットの先端は眉毛の上あたりに水平に合わせ、あごひもは指が1～2本入る程度に調整しましょう。

大人も子供も頭部の保護が重要です。

□ 自転車保険への加入

全国的に自転車の利用者が歩行者と交通事故を起こし、加害者として1億円近い賠償請求をされる事案が増えています。

福岡県では、条例で自転車損害賠償保険等の加入が義務付けられています。

万が一の事故に備え、自転車に乗るときは、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

【高額賠償事例】

小学生（当時11歳）が夜間、自転車で帰宅途中に、歩行中の女性（当時62歳）と正面衝突し、女性が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。

賠償額 約9,500万円

□ 緊急自動車（パトカー、消防車、救急車等）

緊急自動車が近づいている場合は、その進行を妨げてはなりません。

交差点を避け、道路の左端に寄って一時停止するなどの措置を行いましょう。

□ 駐車

自転車も車両ですので、標識で駐停車禁止などの規制がされている場合は、駐停車してはいけません。

また、福岡市内では自転車放置禁止区域が設定されており、放置された自転車は、撤去される可能性がありますので、駐輪場に駐輪するようにしましょう。

※ 放置とは、自転車を離れて直ちに移動することができない状態をいいます。

□ 自転車の点検整備

自転車も消耗品です。

「ぶたはしゃべる」で乗車前の点検をしましょう。

○ ブレーキ

片方のブレーキを握り、ペダルを踏んで体重をかけ、ブレーキが効くか、左右のブレーキがどちらも壊れていないかを確認してください。

○ タイヤ

指で押して空気圧を確認し、タイヤにひび割れが無いか、すり減っていないか確認するほか、何か刺さっていないか、石が挟まっていないか等を確認してください。

○ 反射材（はんしゃざい）

ライトは点灯するか、後部と側面の反射器材は付いているか、後方や側面からよく見えるかを確認してください。

○ 車体（しゃたい）

両足で前輪をはさんで両手でハンドルを握り、ハンドルが動かないか確認するほか、サドルが動かないか、チェーンが緩んだり、油が切れていないか等を確認してください。

○ ベル

ベルが動かないように装着され、ちゃんと鳴るか確認してください。

□ 事故を起こしてしまったら

☆ 応急の救護

事故を起こしたら、まずは相手の負傷の有無を確認し、出血等の負傷があれば、止血する、救急車を呼ぶなどの応急の救護を行わなければなりません。

☆ 二次事故の防止

事故は道路で起きます。

道路では、歩行者、自転車、バイク、車が通行しています。

二次事故を防止するため、事故の車両を移動させたり、当事者を歩道や駐車場に避難させるなどの二次事故の防止措置を行いましょう。

☆ 警察への届出

例えば、怪我をしていない、車両が壊れていないなどの交通事故であっても、必ず警察へ届け出なければなりません。

110番通報することで、近くの警察官が事故の現場に向かいます。

□ 知っておくべき自転車の主な違反

• 信号無視

赤色信号や黄色信号を無視して進行した場合

• 通行禁止違反

標識により自転車の通行が禁止されている道路を通行した場合

• 歩行者用道路徐行違反

歩行者用道路を自転車で通行できる場合に、歩行者に注意して徐行しなかった場合

- 横断歩行者等妨害等

車道を通行中に、横断歩道等を横断又は横断しようとする歩行者等がいるのに、一時停止せず、その通行を妨げた場合

- 通行区分違反

車道の右側を通行をしたり、道路の右側に設置された路側帯を通行したり、通行できない歩道を通行した場合

- 路側帯進行方法違反

路側帯を通行する歩行者の通行を妨害した場合

- 並進違反

他の軽車両と並進した場合

- 遮断踏切立入り

遮断機が閉じようとしたり、警報機が鳴っている踏切に入った場合

- 指定場所一時不停止等

一時停止の標識のある場所で、停止線の直前で一時停止しなかった場合

- 無灯火

夜間、道路を通行するときにライトを点灯しなかった場合

- 普通自転車の歩道通行違反

歩道通行できる場合に、車道寄りを徐行しなかったり、歩行者の通行を妨げるときに一時停止しなかった場合

- 乗車積載制限違反

公安委員会が定める乗車人員を超えて乗車した場合

- 制動装置等違反

前輪及び後輪を制動するブレーキがない又は壊れた自転車を運転した場合

• 酒酔い運転、酒気帯び運転

酒気を帯びた状態で運転した場合

• 傘差し運転等

傘を差す、物をかつぐ、物を持つなど、視野を妨げたり、安定を失うおそれのある方法で運転した場合

• 携帯電話使用等

携帯電話等を手で持って通話や操作をしたり、画像を注視しながら運転した場合

• イヤホン等使用

イヤホン等を使用して音楽を聞くなど、安全な運転に必要な交通に関する音や声が聞こえない状態で運転した場合

□ 知っておくべき主な道路標識



一時停止



徐行



通行止め



特定小型原動機付
自転車・自転車
通行止め



車両進入禁止



駐車禁止



歩行者等専用



特定小型原動機付
自転車・自転車
専用



普通自転車等及
び歩行者等専用



普通自転車
専用通行帯



一方通行



特定小型原動機付
自転車・自転車
一方通行



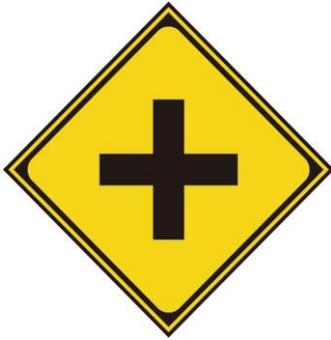
指定方向外
進行禁止



横断歩道



横断歩道
自転車横断帯



十形道路
交差点あり



学校、幼稚園、
保育所等あり



道路工事中



踏切あり



幅員減少



信号機あり

自転車を購入する前に

□ 自転車の安全基準

自転車は、TSマーク、JISマーク、BAAマーク、SGマークなどの車体の安全性を示すマークが付いたものを使いましょう。

TSマークの付いた自転車は、普通自転車の要件を満たしています。

マークが付いていない場合には販売店に確認しましょう。



□ 自転車の用法上の分類

○ 一般用

主に街中での通勤、通学等の日常生活に使用される自転車です。

☆ 幼児用自転車

日常の遊戯や練習用として用いられる幼児向けに設計された自転車です。

☆ 子供用自転車

日常の遊戯や交通手段に用いられる小学生向けに設計された自転車です。



☆ シティサイクル

日常の交通手段やレジャー用に設計された自転車です。

俗称は「ママチャリ」



☆ 実用車

配達や飲食物の出前等、重量物の運搬用に設計された自転車です。



☆ 小径車

タイヤ径が小さく、室内での保管や自動車のトランクへの収納、公共交通機関への持ち込みを目的に設計された自転車です。



○ 競技用

自転車競技用に使われる自転車で、それぞれの競技に特化した機能を持っています。

☆ ロードバイク

舗装された道路での順位や所要時間を競うロードレース用として設計された自転車で、高速で走行することができ、ロードレーサとも呼ばれます。

通勤やサイクリング用としても使用され、競技によって複数の種類があります。

※ シクロクロス、タイムトライアルバイク等



☆ トラックレーサ

自転車競技場内のトラックを周回するレース用として設計された自転車で、ピスト、ピストバイクなどと呼ばれます。

純粋な競技用はブレーキが無く、シングルスピード（変速機なし）で、かつ、固定ギアとなっています。

※ ブレーキのない自転車で道路を運転をすることは違反です。



☆ マウンテンバイク

荒野、山岳地帯などでの高速走行、急坂登降、段差越えなどに対応して、軽量化、耐衝撃性、走行性能、乗車姿勢の自由度などを向上させた設計の自転車です。

通勤等でも使用され、競技によって複数の種類があります。

※ ファットバイク（雪道用）、クロスカン
トリー、ダートジャンプなど



☆ BMX

凹凸やカーブがあるコースでのレースや様々な技を披露するなどのバイシクルモトクロス（略称BMX）用に設計された自転車で、ジャイロブレーキが搭載されていますが、無いものもあります。



○ スポーツ用

☆ クロスバイク

ロードバイクとマウンテンバイクを組み合わせ（クロス）、一般道路での走行に適するように設計された自転車です。

通勤等でも使用され、オンロード、オフロード問わずに走行することができます。



☆ キャンピング車

長期間の旅行やキャンプなどを想定した大量の荷物の積載や長距離走行用に設計された自転車です。

○ 特殊な自転車

☆ 電動アシスト自転車

電動機（モーター）により、ペダルを踏む力を低減させる設計の自転車です。

e-BIKEと呼ばれる小径車やクロスバイクなどの形状を採用したものもあります。

☆ 折りたたみ自転車

室内での保管や自動車などへの積載を簡単にするために折りたためるように設計された自転車です。



☆ リカンベント車

サドルが無く、背もたれシートに仰向けの状態で座り、足を前に向けた屈伸運動で前進するように設計された自転車です。

☆ タンデム車

複数のペダルとサドルで、複数人が前後一列に乗って同時に駆動できるように設計された自転車です。

☆ ハンドサイクル

クランクを手で回すことによって前進ができるように設計された自転車です。

他にもベロモービルや雪上自転車など、様々な種類の特殊な自転車があります。



あとがき

自転車セーフティガイドを最後までご覧いただき、ありがとうございます。

本ガイドブックに記載のとおり、自転車は車両です。

自転車も車両である以上、交通ルールをしっかりと守る義務があり、交通事故を起こした場合には、責任を負わなければなりません。

自転車を利用される方は、今一度、正しい自転車の交通ルールを理解し、身につけ、安全かつ快適な利用に努めていただきたいと思います。

このガイドブックをご覧になった方が、安全運転を実践し、悲惨な交通事故に遭うことなく、安全・安心な生活を送れますことを、切に願っています。

南警察署 自転車対策専門チーム「MB-3」