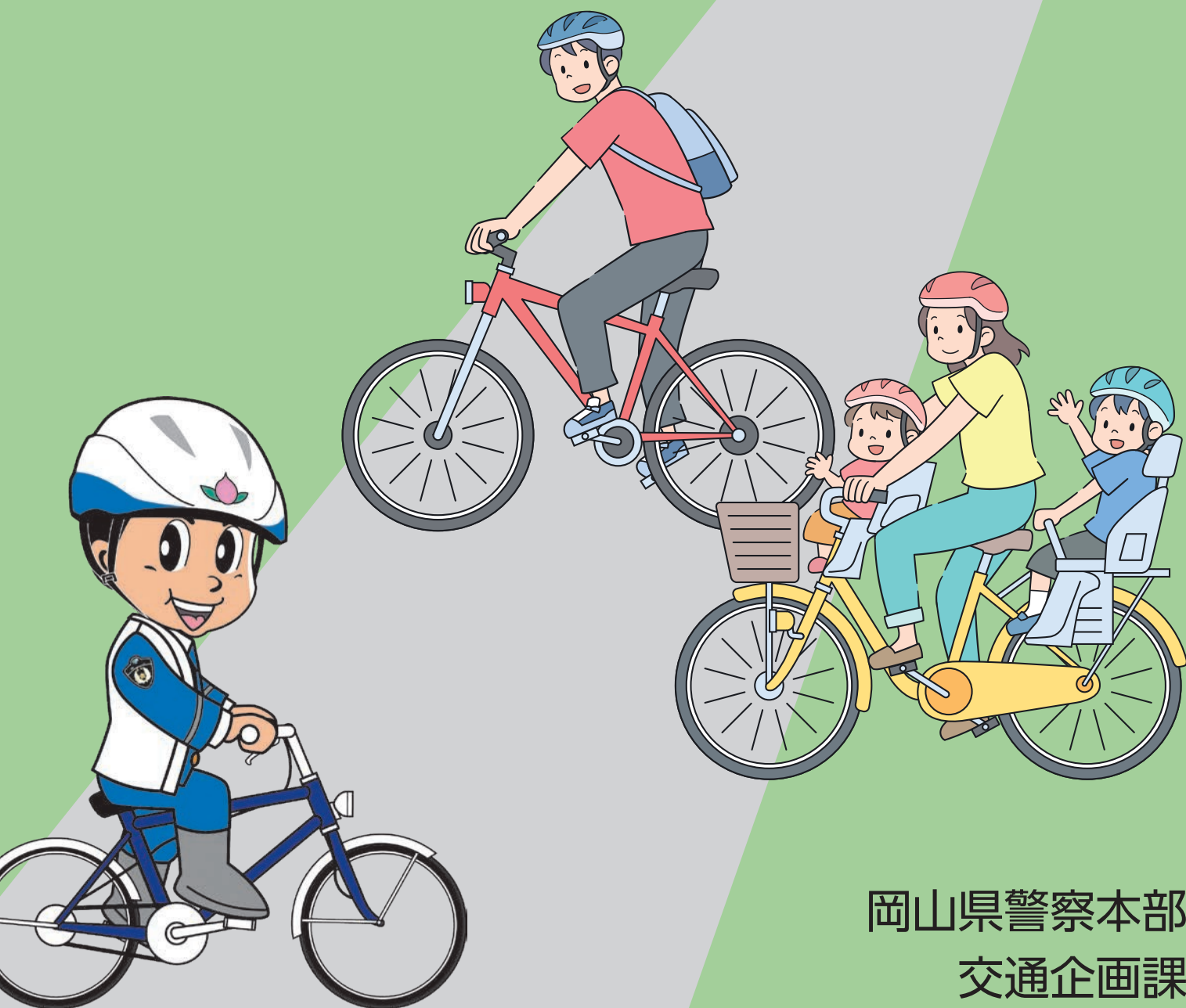


一般・高齢者  
編

# 自転車 安全運転のススメ



岡山県警察本部  
交通企画課



# 自転車 安全運転のススメ



1

岡山県警察本部 交通企画課

## 目 次

- ① 交通事故の発生状況を知ろう
- ② 自転車を安全に利用するために
- ③ 自転車の基本的な交通ルール
- ④ 交通違反や事故を起こした場合
- 補足 自転車安全利用五則



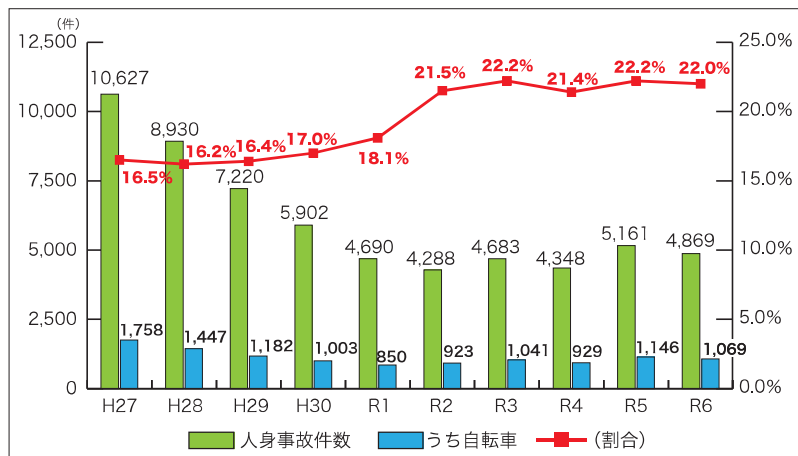
# ① 交通事故の発生状況を知ろう



岡山県内での  
交通事故って  
どのくらい発生してるか  
知ってますか？

## 自転車事故の発生状況

自転車が関係する人身交通事故件数  
(H27年～R6年)



岡山県内の人身交通事故の件数は、  
10年前に比べ  
約6割減少していますが、  
人身交通事故に占める

自転車事故の割合は、

**10年間で  
約1.4倍**に  
増加しています。

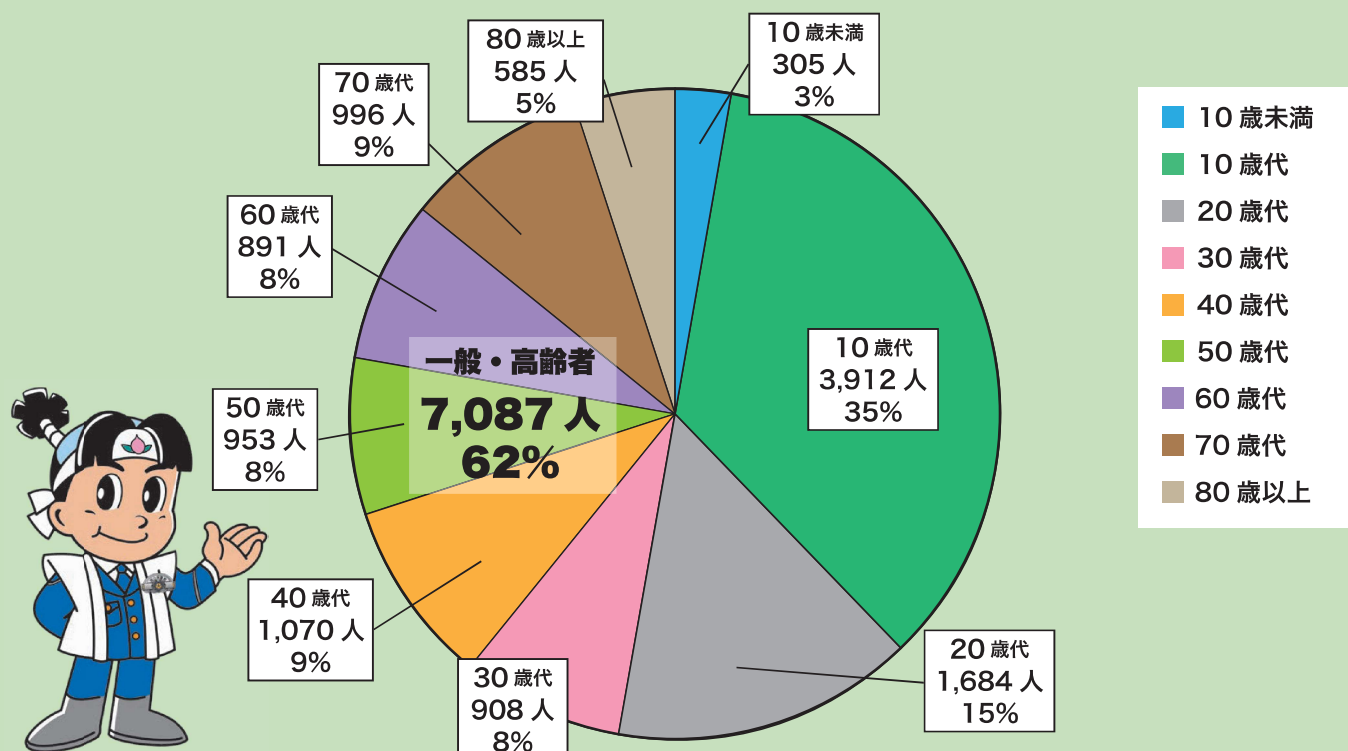


3

## 年代別の自転車事故の発生状況

① 交通事故の発生状況を知ろう

自転車事故による年齢別死傷者数 (H27～R6年)



4

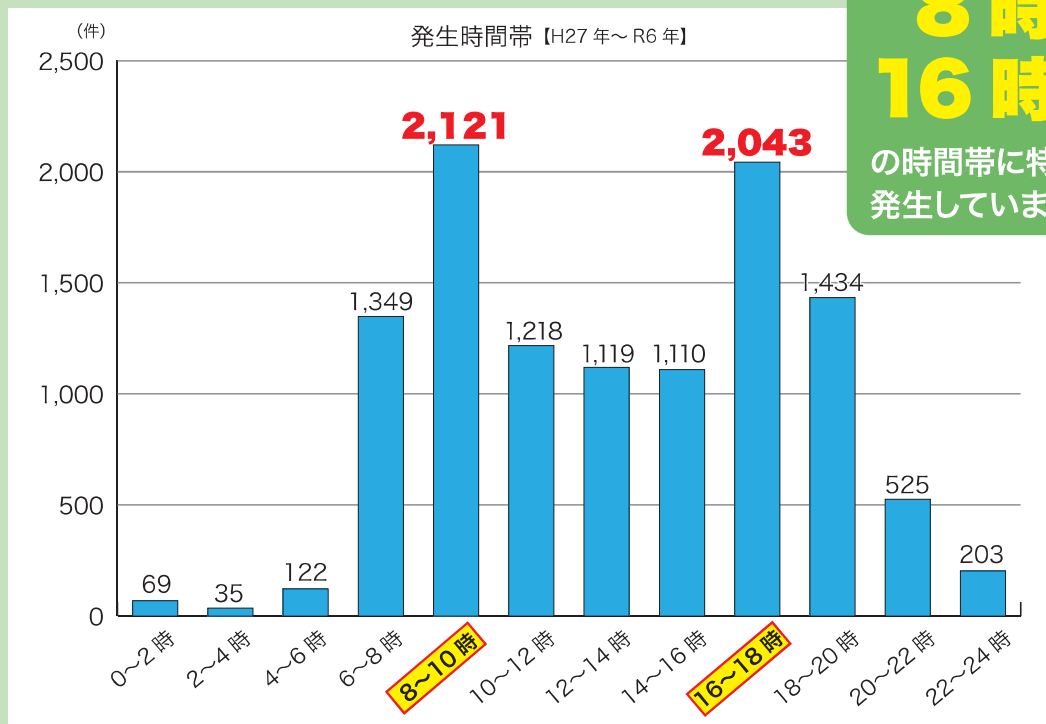
## 時間帯別の自転車事故の発生状況

### ① 交通事故の発生状況を知ろう

自転車乗車中の人身交通事故は、

**8時～10時**  
**16時～18時**

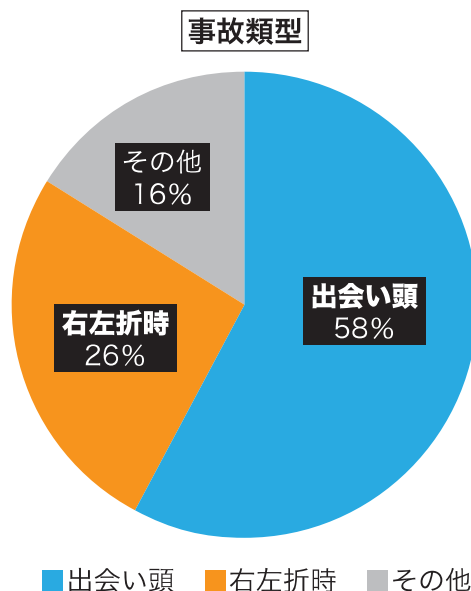
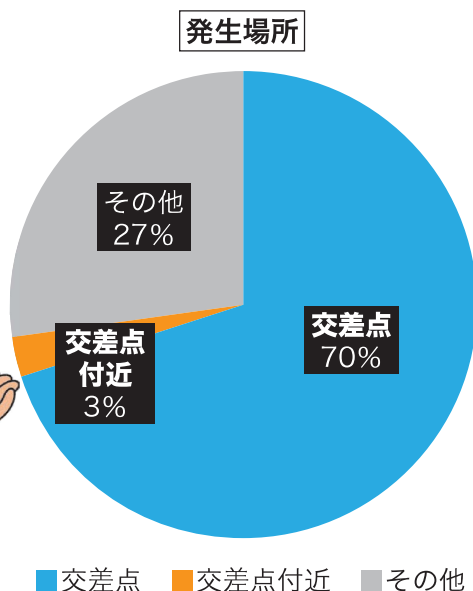
の時間帯に特に多く発生しています。



5

## 発生場所・事故類型

自転車事故の発生場所は、**交差点が約7割**  
事故類型別では、**出会い頭が約6割**  
**右左折時が約3割**



6

## ② 自転車を安全に利用するために

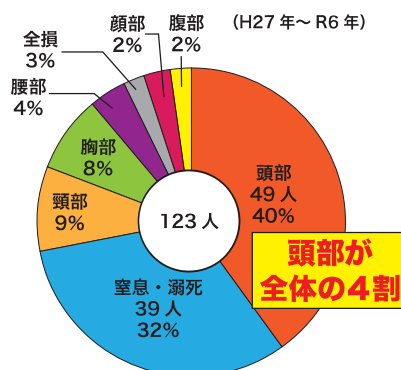
自転車ヘルメットで  
頭を守ることが  
できるんだね

自転車ヘルメットは  
自分を守るためにも  
かぶらなきゃ!!

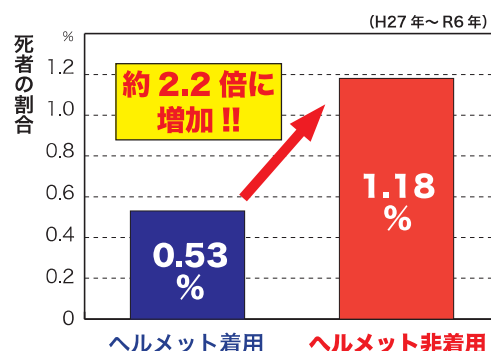


万が一の  
自転車事故から  
命を守るために  
ヘルメットを  
かぶろう!

### 自転車事故による 死者の主な損傷部位



### ヘルメット着用の有無による 致死率の変化



### 自転車に乗車する者に対する乗車用ヘルメット着用

〔道路交通法第63条の11〕

- ① 自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。
- ② 自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- ③ 自身はもちろんのこと、子どもにも乗車用ヘルメットをかぶらせるのも大人の責任です。

## 自転車ヘルメットの選び方・正しいかぶり方

### ② 自転車を安全に利用するために

#### サイズに合った ヘルメットをかぶる

自分の頭に合ったサイズのヘルメットを選ぶとともに、サイズ調節機能がある場合は、ヘルメットがずれたりしないようしっかり調整しましょう。

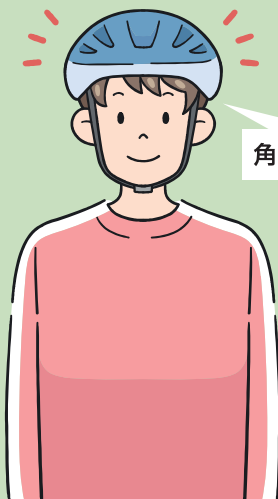
サイズ OK !



#### 正しい角度で まっすぐかぶる

ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、すぐに脱げたりしないようにまっすぐかぶりましょう。

角度 OK !



#### あごひもをきちんと締める

あごの下でしっかりバックルを固定し、あごひもとの間に指1本が入るくらいの長さに調節しましょう。

あごひも OK !



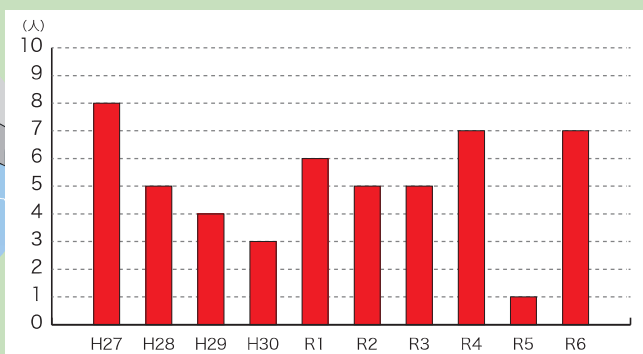


## 用水路等への転落事故防止

## ② 自転車を安全に利用するために



自転車の用水路等転落事故による死者数  
(H27～R6)



毎年、自転車による**用水路等への転落事故**が発生しています。

ガードレールや柵のない用水路付近では、**端に寄りすぎず、安全な場所を通行**しましょう。

また、道路がせまい場合や、荷物をたくさん積んで不安定な状態の時などは、安全のため**自転車を押して通行**しましょう。



## 薄暮・夜間の交通事故防止



**薄暮時や夜間**に自転車に乗るときは、**必ず自転車のライトをつけ**、道路の状況をよく確認しましょう。

また、**明るい色の服装**や、**夜光反射材を着用**するなど、他の通行車両等に自分の存在をアピールして、交通事故に遭わないように気をつけましょう。



9

# ③ 自転車の基本的な交通ルール

さあ自転車の交通ルールについて詳しく勉強するよ



**交通ルールを守って安全に通行しよう！**

## 自転車の通行する場所

自転車は車道の左側端に寄って通行

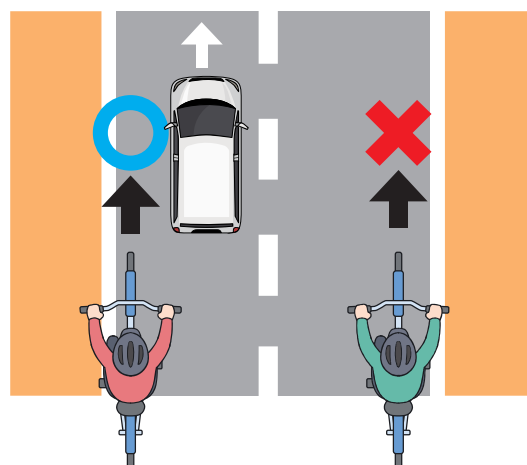
自転車の交通ルールを知って安全に乗らなきゃね！



歩道

車道

歩道



### 車道通行 [道路交通法第17条第1項抜粋]

○ 自転車は、歩道の区別のある道路では、車道を通行しなければならない。(ただし、道路外の施設や場所に入り出すためやむを得ず歩道または路側帯を横断するときは、この限りでない。)

### 左側通行 [道路交通法第17条第4項、第18条第1項抜粋]

○ 自転車は、道路(車道)の中央から左側端に寄って通行しなければならない。

## 自転車歩道通行できる場合

### ③ 自転車の基本的な交通ルール

例外規定

#### ① 歩道通行可の 標識・標示がある場合

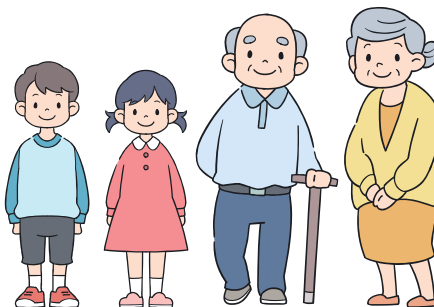


道路標識



道路標示

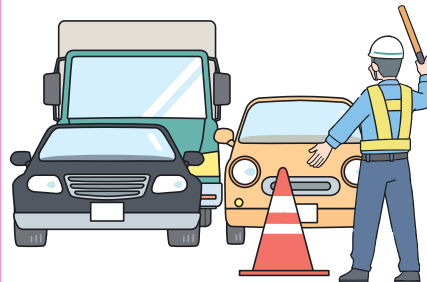
#### ② 子どもや高齢者、 身体障害者が運転する場合



13歳未満  
の子ども

70歳以上  
の高齢者

#### ③ 車道または交通の状況に 照らし通行の安全を確保す るためやむを得ない場合



道路工事や駐車車両が多い等の理由  
で車道通行が困難な場合など

## 歩道を通行するときのルール

### ③ 自転車の基本的な交通ルール

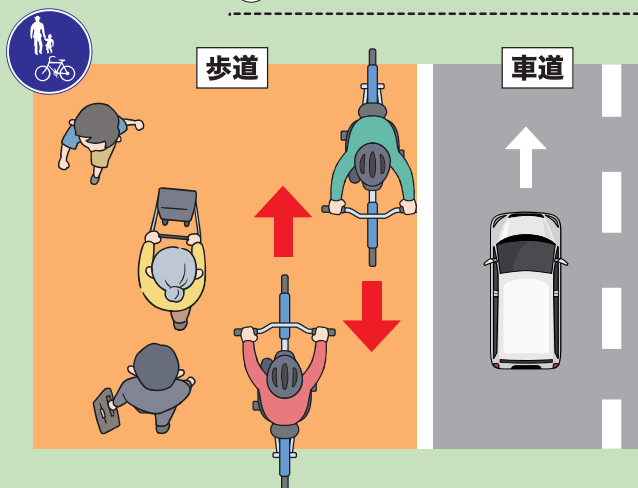
- ① 普通自転車で歩道を通行する場合は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行※しなければなりません。

また、普通自転車の進行が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。

※徐行とは、直ちに停止することができそうな速度で進行することをいいます。

- ② 歩道に「普通自転車通行指定部分」が設けられている場合には、普通自転車通行指定部分を徐行しなければなりません※。

※ただし、普通自転車通行指定部分については、歩行者がいないう場合は、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。



普通自転車通行指定部分

## 交差点での通行方法

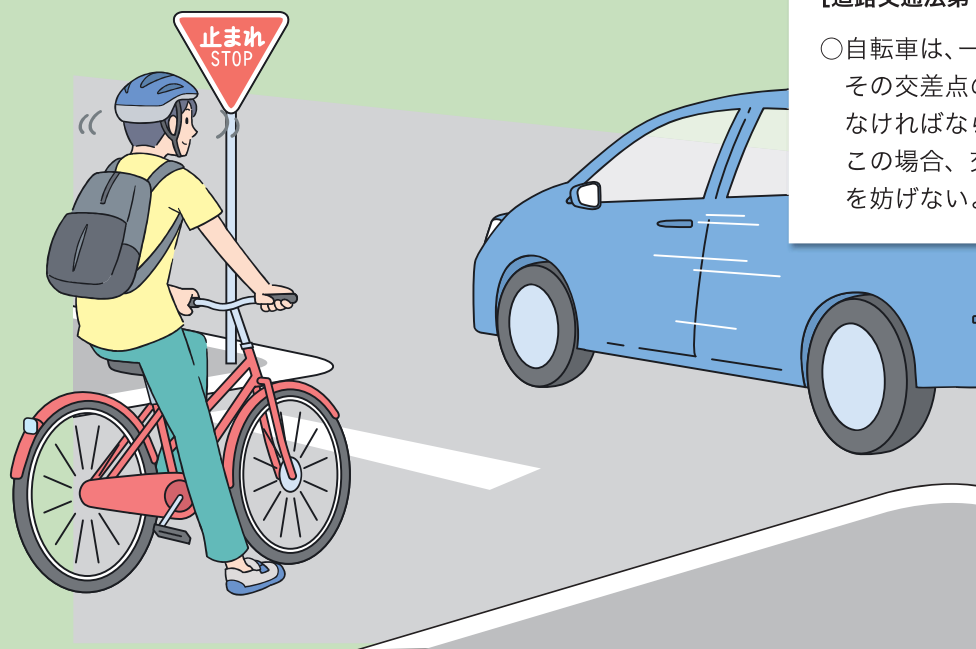
### ③ 自転車の基本的な交通ルール

#### 一時停止

〔道路交通法第 43 条抜粋〕

○自転車は、一時停止の標識がある交差点では、その交差点の（停止線の）直前で一時停止しなければならない。

この場合、交差道路を通行する車両等の通行を妨げないようにしなければならない。



左右確認も  
しっかりと!



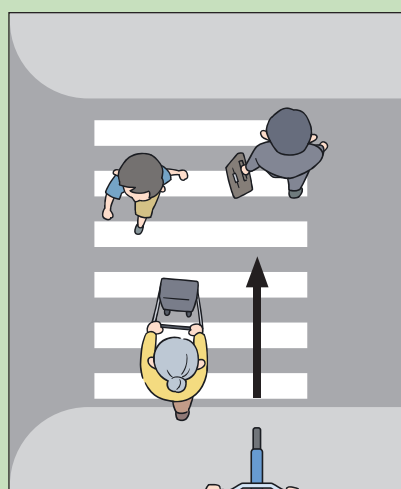
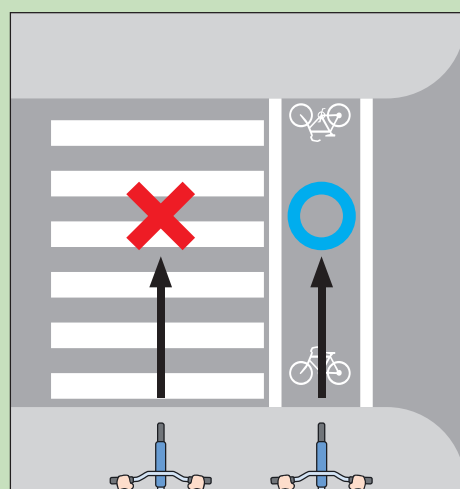
13

## 自転車横断帯での通行方法

### ③ 自転車の基本的な交通ルール

#### 自転車横断帯あり

#### 自転車横断帯なし



自転車横断帯が設けられているときは、その自転車横断帯を通行しなければいけません。  
(道路交通法第 63 条の 6、第 63 条の 7)

歩行者の通行を妨げる時は、  
自転車を押し歩き!

#### 横断歩道は 歩行者のための場所

ですので、

横断中の歩行者がいないなど  
歩行者の通行を妨げる

おそれのない場合を除き、

**自転車に乗ったまま  
通行してはいけません。**

(交通の方法に関する教則)



14



## 守るべき信号

### 車道通行時と歩道通行時

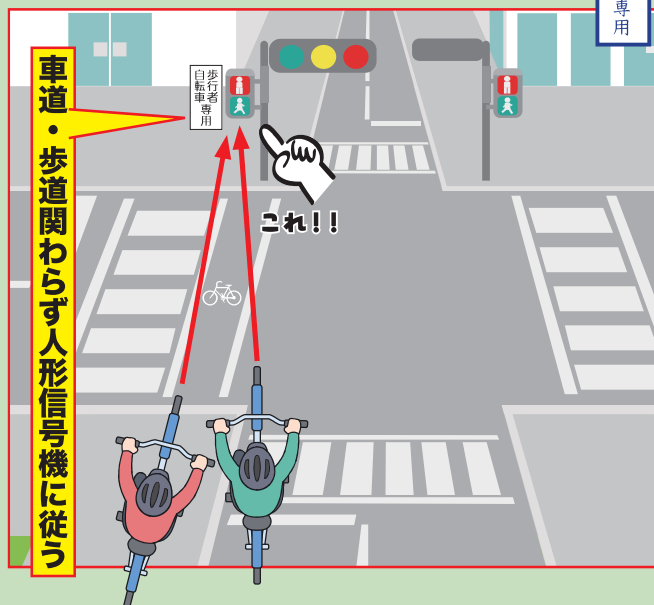


### 歩行者・自転車専用信号に従う義務

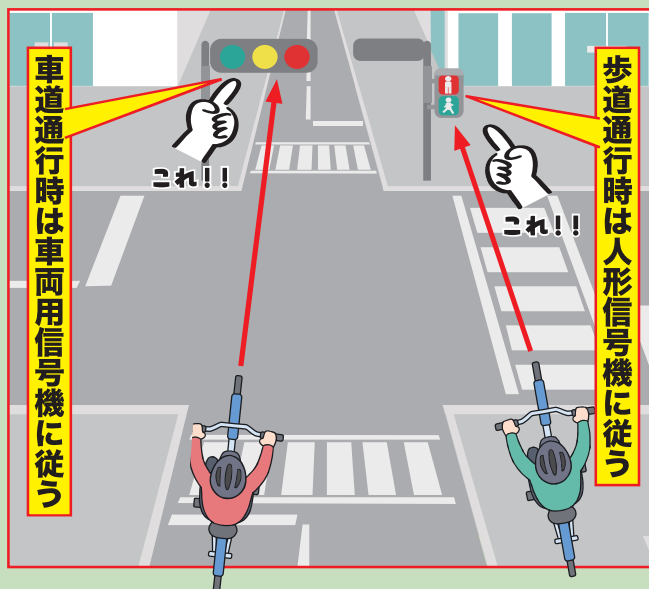
[道路交通法第7条、施行令第2条第5項抜粋]

人形信号機に  
「歩行者・自転車専用」の標示板があるとき

歩行者・  
自転車専用



人形信号機に標示板がないとき



15

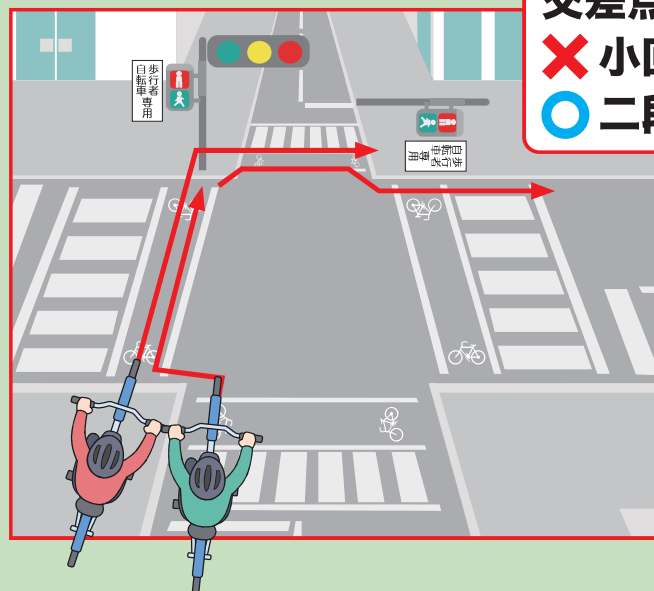
## 交差点の右折方法

### ③ 自転車の基本的な交通ルール

自転車横断帯が設けられているときは、その自転車横断帯を通行しなければいけません。(道路交通法第63条の6、第63条の7)

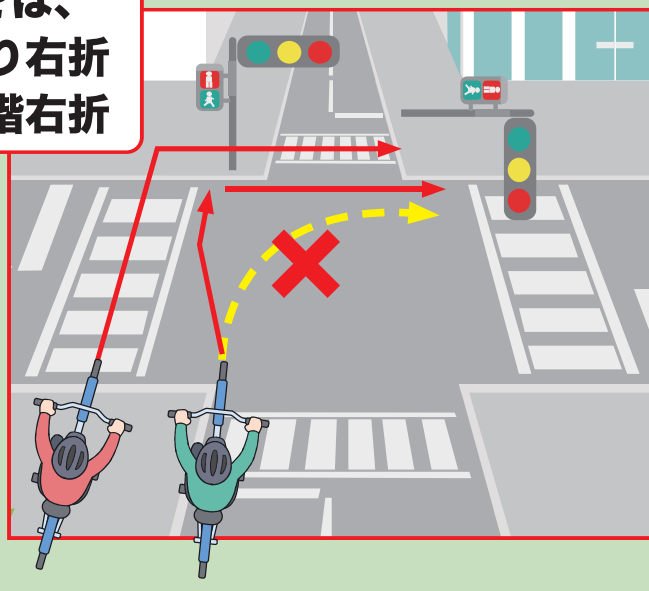
あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、交差点の側端に沿って徐行しなければいけません。(道路交通法第34条第3項)

自転車横断帯あり



交差点では、  
❌ 小回り右折  
ⓘ 二段階右折

自転車横断帯なし



16

## 自転車の右側を車両が通過する場合のルール

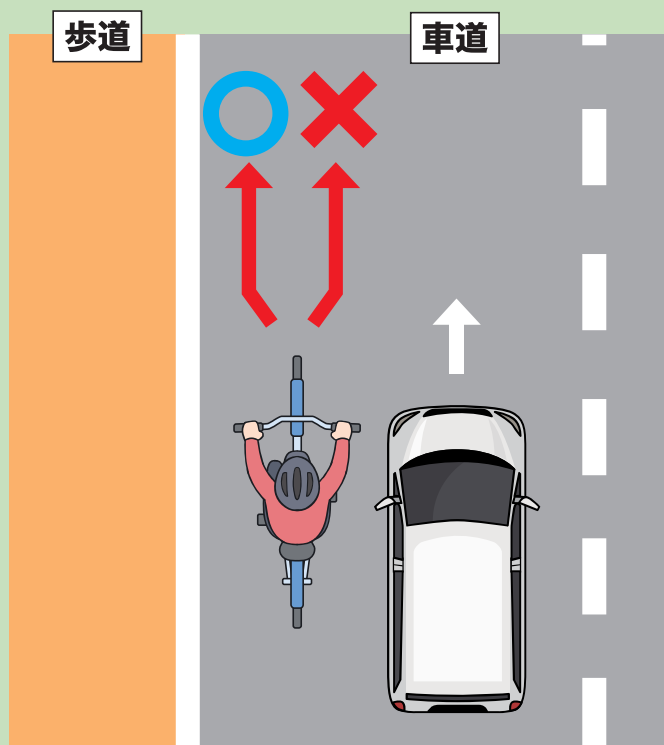
### ③ 自転車の基本的な交通ルール

車両と自転車の間に十分な間隔がない状況で車両が自転車の右側を通過するときは、自転車は、**できる限り道路の左側端に寄って、通行しなければなりません**

[道路交通法第18条第4項]

自転車の右側を通過する車両についても、車両と自転車の間に十分な間隔がない状況で自転車の右側を通過するときは、自転車との間隔に応じて安全な速度で進行しなければならないこととされています

[道路交通法第18条第3項]



17

## ④ 交通違反や事故を起こした場合

### 自転車への交通反則通告制度の導入

令和8年  
4月1日～

#### 自転車の指導取締りの基本的な考え方

- 自転車の交通違反を認知した場合、**基本的には現場で指導・警告**を実施
- ただし、その違反が交通事故の原因となるような、**悪質・危険な違反**であるときは**検挙の対象**
- 指導取締りは、各警察署が指定した「**自転車指導啓発重点地区・路線**」等を中心に、**事故の多い時間帯**を重点的に実施

対象となる違反は  
**113種類**も  
あります

自転車の  
交通ルールって  
いっぱいあるんだね  
守らなければ  
どうなるの？

自転車の  
交通反則通告制度  
について学ぼう！



交通違反の認知

#### 指導警告

- 例) ・スピードを出して歩道を通行
- ・16歳未満の者による違反

#### 重大な違反や事故を起こしたとき ⇒ 刑事手続

- 例) ・酒酔い運転・酒気帯び運転、妨害運転等
- ・違反により実際に交通事故を発生させた場合等

#### 16歳以上の者による反則行為 ⇒ 青切符

- 例) ・スマホを持って画像を注視したり・通話する
- ・信号無視をして交差点に進出し、他の車両に急ブレーキをかけた場合等

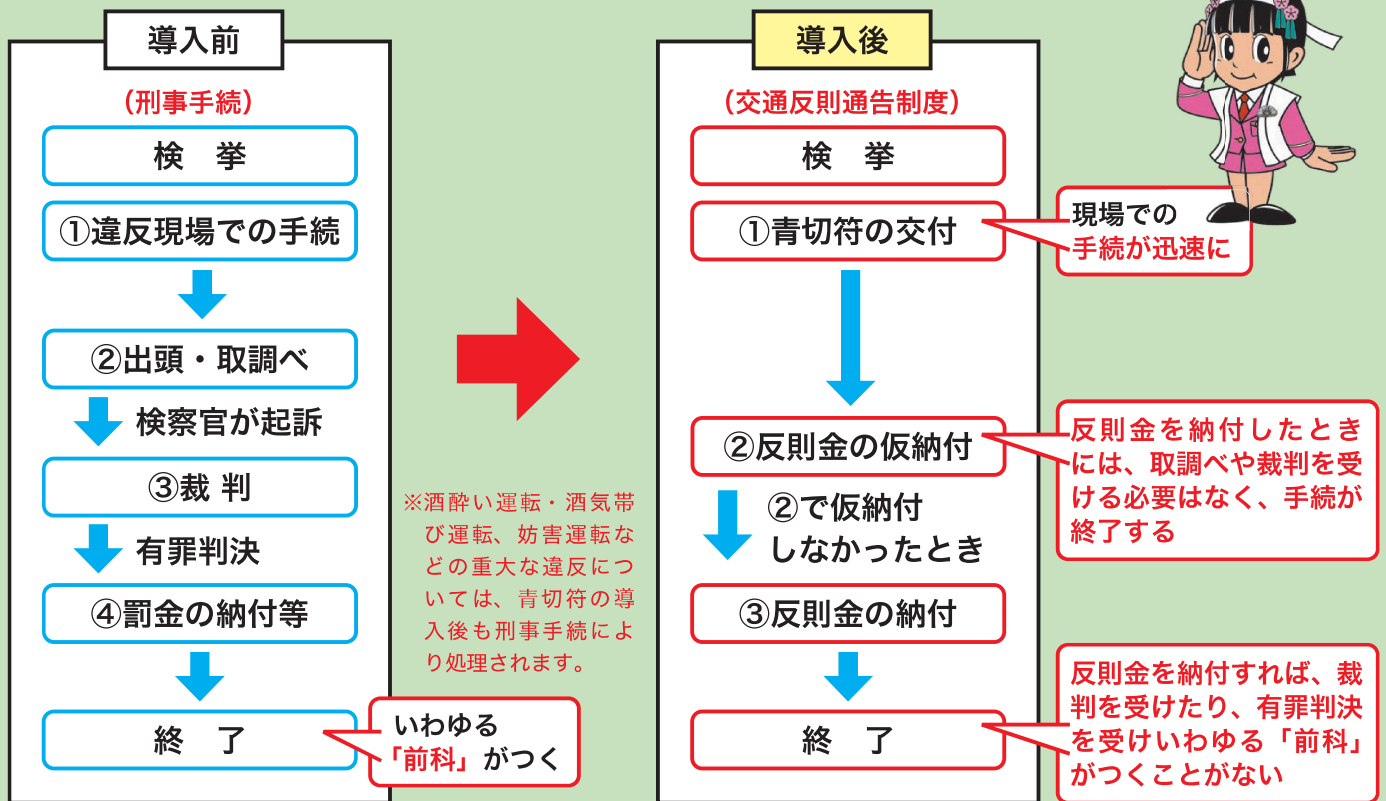
悪質・危険な違反

検挙

18

## 青切符の導入前と導入後の違い

### ④ 交通違反や事故を起こした場合



19

## 主な反則行為の例

### ④ 交通違反や事故を起こした場合

<p><b>ながらスマホ</b> (携帯電話使用等 (保持)) 反則金 12,000 円</p>	<p><b>遮断踏切立入り</b> 反則金 7,000 円</p>	<p><b>ブレーキなし自転車</b> (自転車制動装置不良) 反則金 5,000 円</p>	<p><b>信号無視</b> (赤色等) 反則金 6,000 円</p>	<p><b>指定場所一時不停止</b> 反則金 5,000 円</p>
<p><b>右側通行</b> (通行区分違反) 反則金 6,000 円</p>	<p><b>傘さし運転</b> (公安委員会遵守事項違反) 反則金 5,000 円</p>	<p><b>並進禁止違反</b> 反則金 3,000 円</p>	<p><b>2人乗り</b> (軽車両乗車積載制限違反) 反則金 3,000 円</p>	

紹介しているのは反則行為の一例です。交通ルールを守って自転車を安全に利用しましょう。

20

## 非反則行為の例

### ④ 交通違反や事故を起こした場合

## 反則行為の対象とならず、刑事手続きの対象となる重大な違反

### 飲酒運転の禁止

[道路交通法第 65 条第 1 項]

体内のアルコール濃度にかかわらず、**お酒を飲んで自転車を運転することが禁止されています**

アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがあるときは、**酒酔い運転**として、5 年以下の拘禁刑または 100 万円以下の罰金が科されます。また、血中濃度が 0.3mg/ml または呼気中濃度が 0.15mg/l 以上のときは、**酒気帯び運転**として、3 年以下の拘禁刑または 50 万円以下の罰金が科されます。  
自転車運転者に飲酒をすすめたり、飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒をした人に要求・依頼して自転車に同乗したりする行為も処罰の対象となります。



## 非反則行為の例

### ④ 交通違反や事故を起こした場合

### あおり運転の禁止

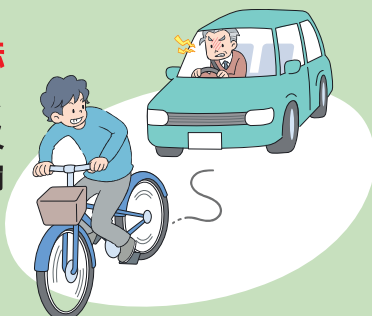
[道路交通法第 117 条の 2 第 1 項第 4 号]

道路交通法第 117 条の 2 の 2 第 1 項第 8 号]

**自転車についても、いわゆる「あおり運転」が禁止されています**

他の車両の通行を妨害する目的で、交通の危険を生じさせるおそれのある方法によって、急ブレーキや急な割り込み、幅寄せ、蛇行運転等をしてはいけません。

このような**妨害運転**には、原則として、3 年以下の拘禁刑又は 50 万円以下の罰金が科されます。



### 携帯電話使用の禁止

[道路交通法第 71 条第 5 号の 5]

自転車を運転するときは、**携帯電話・スマートフォン等を使って通話したり、表示された画像を注視することが禁止されています**

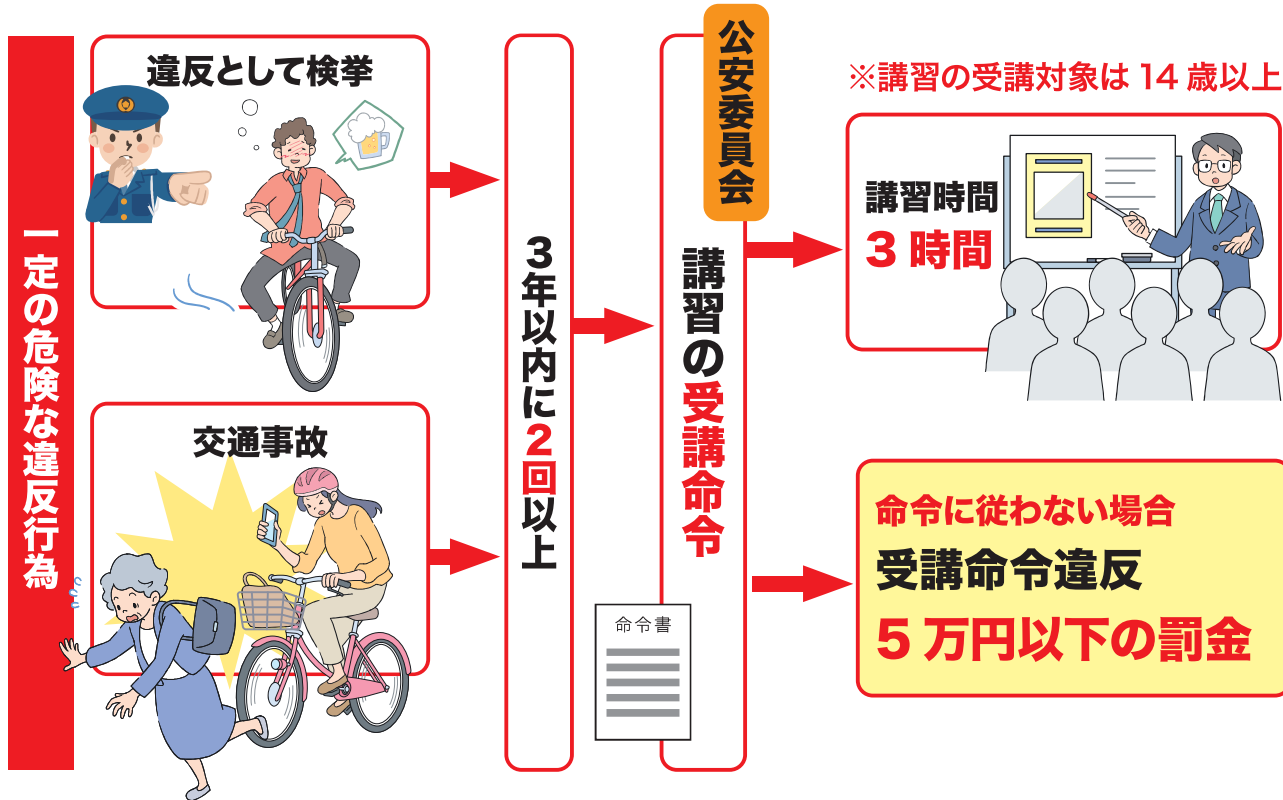
携帯電話・スマートフォン等を使用して、実際に事故を起こしたり、歩行者の通行を妨害したりするなどして、実際に交通の危険を生じさせたときは、**携帯電話使用等（交通の危険）**

として、1 年以下の拘禁刑又は 30 万円以下の罰金が科されます。



## 自転車運転者講習制度

### ④ 交通違反や事故を起こした場合



23

## 自転車運転者講習の対象となる危険行為 (16 類型)

### ④ 交通違反や事故を起こした場合

<b>① 信号無視</b> <small>信号機の信号などに従わない行為</small>	<b>② 通行禁止違反</b> <small>道路標識などで自転車の通行が禁止されている道路や場所を通行する行為</small>	<b>③ 歩行者用道路における車両の義務違反</b> <small>自転車の通行が認められている歩行者用道路を通行する際に、歩行者に注意をせず、徐行しないなどの行為</small>	<b>④ 通行区分違反</b> <small>車道の右側通行や右側に設置された路側帯を通行する行為</small>
<b>⑤ 路側帯通行時の歩行者の通行妨害</b> <small>自転車が行きける路側帯で歩行者の通行を妨げるような速度と方法で通行する行為</small>	<b>⑥ 遮断踏切立入り</b> <small>遮断機が閉じていたり、閉じようとしている踏切や、警報器が鳴っている時に踏み切りに立ち入る行為</small>	<b>⑦ 交差点安全進行義務違反</b> <small>信号機のない交差点で左から来る車両や優先道路などを通行する車両の進行を妨害する行為</small>	<b>⑧ 交差点優先通行妨害</b> <small>交差点で右折するときに、直進や左折しようとする車両の進行を妨害する行為</small>
<b>⑨ 環状交差点安全進行義務違反等</b> <small>環状交差点内を通行する車両の進行を妨害する行為</small>	<b>⑩ 指定場所一時不停止等</b> <small>一時停止の標識などを無視して進行する行為</small>	<b>⑪ 歩道通行時の通行方法違反</b> <small>車道寄りを徐行しなかったり、歩行者の通行を妨害するなどの行為</small>	<b>⑫ 制御装置(ブレーキ)不良自転車運転</b> <small>ブレーキ装置がなかったり、ブレーキの性能が不良な自転車で運転する行為</small>
<b>⑬ 酒気帯び運転</b> <small>酒気を帯びた状態で自転車を運転する行為</small>	<b>⑭ 安全運転義務違反</b> <small>ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、また他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為</small>	<b>⑮ 携帯電話使用等</b> <small>スマートフォンなどを手で保持して自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為</small>	<b>⑯ 妨害運転</b> <small>通行妨害目的で、交通の危険のおそれのある方法による違反(急ブレーキ等)をする行為</small>

24

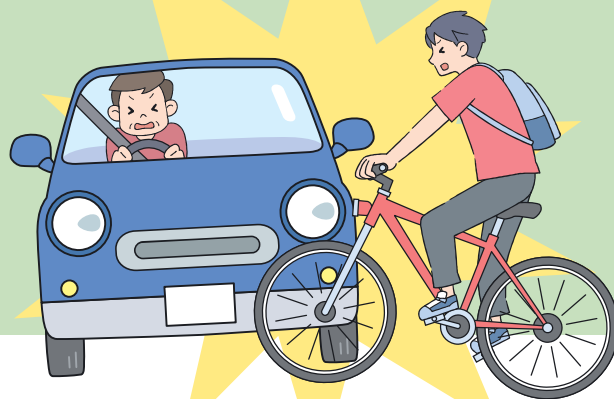


## 交通事故を起こした場合

### 負傷者の救護・警察への通報

重要!

交通事故があったら必ず届出!  
自己判断で立ち去らない!



### 交通事故が発生したら必ずすること

運転を停止して  
負傷者の救護

道路における  
危険を防止する措置

警察官に交通事故が発生した  
日時と場所等を報告

#### 救護(緊急) 措置義務

[道路交通法第72条第1項前段]

→ 交通事故があったときは、その自転車の運転者は、直ちに自転車の運転を停止して、負傷者を救護し、道路における危険を防止する措置を講じなければならない。

#### 報告義務

[道路交通法第72条第1項後段]

→ 交通事故があったときは、その自転車の運転者は、救護(緊急)措置を講じた後、直ちに最寄りの警察署等の警察官に、当該交通事故が発生した日時及び場所、死傷者の数及びその負傷の程度、損壊した物及びその損壊の程度等を報告しなければならない。

交通事故を起こしてしまったら、慌てず、その場で必要な措置をしてください。  
相手が立ち去ったからといって届け出をしないと、**当て逃げ**や**ひき逃げ**になる可能性があります。



25

## 自転車の保険に加入しましょう

自転車事故を起こした際の被害者救済や、加害者の経済的負担を図るため、自転車保険に加入することが必要。

※岡山県では令和6年10月1日から自転車保険の加入が義務化

### 実際にあった事故と裁判例紹介

自転車利用者が高額賠償や実刑を命じられた判決事例

前方不注視	信号無視	無灯火	危険な横断
神戸地裁	東京地裁	大阪地裁	大阪地裁
2013年7月	2007年4月	2007年7月	2011年11月
9,521万円	5,438万円	3,000万円	禁固2年
坂道を下っていた小学5年生の自転車が歩行中の62歳女性と衝突。女性は意識不明。	信号を無視した37歳男性の自転車が横断歩道を歩行中の55歳女性と衝突。女性は死亡。	歩道上で無灯火の15歳少年の自転車が歩行中の62歳男性と正面衝突。男性は死亡。	60歳男性の自転車が安全確認をせずに渋滞の切れ目から道路を横断。その自転車を避けようとしたタンクローリーが歩道に乗り上げ男性2人と衝突。男性2人は死亡。自転車が死亡事故を誘発したとして実刑判決。



#### ④ 交通違反や事故を起こした場合

26

# 自転車安全利用五則

## 自転車安全利用五則を守ろう

①

車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先

③

夜間はライトを点灯

②

交差点では信号と  
一時停止を守って、  
安全確認

④

飲酒運転は禁止

⑤

ヘルメットを着用



27

## ま と め

自転車の  
交通ルールを守って  
毎日を安全に!



自転車も  
ルールを守って  
安全運転!

交通事故に  
気をつけて、  
安全・快適に  
自転車を  
利用しましょう!



自転車の詳しい  
交通ルールは  
こちら  
(岡山市警察 HP)



28



岡山県警察本部 交通企画課