

令和8年(2026年)4月発行

酒

々

井

町

自転車ルールブック

—自転車の安全利用と正しい乗り方—

対象 中学生以上の方



酒々井町

Shisui town

目 次

1 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……………	1
2	交差点では信号と一時停止を守って、安全確認……………	5
3	夜間はライトを点灯……………	5
4	飲酒運転は禁止……………	5
5	ヘルメットを着用……………	6

2 交差点での通行方法

- 一時停止を守る…………… 9
- 交差点の右左折方法…………… 9
- 自転車が従うべき信号…………… 10

3 自転車を使う心構え

- 自転車への交通反則通告制度の適用について…………… 11
- 自転車運転者講習制度…………… 13
- 警音器(ベル)はむやみに鳴らしてはいけません…………… 13

4 自転車損害賠償保険等の加入について…………… 裏表紙



1 自転車安全利用五則

～自転車を安全に乗るために覚えてほしい5つの基本～

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車両です。原則として、自転車は車道を通行しなければなりません。

◇車道は左側を通行

自転車は道路(車道)の中央から左側の部分(左側端)を通行するのが原則です。

(道路交通法第17条、第18条)

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

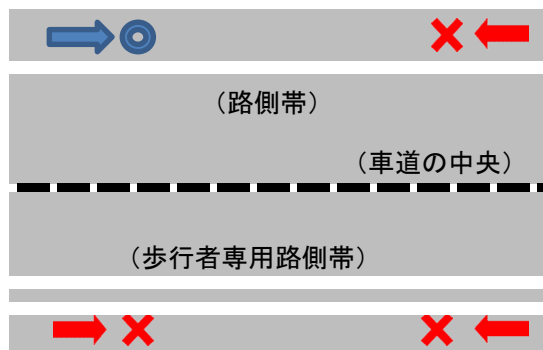
(道路交通法第63条の3)

車道の右側通行は「逆走」となり危険です。絶対にやめましょう。



(質問)道路の端に白線が引いてある場所では、どこを通行すればいいの？

(答え)歩道がない道路の端にある白線は、「路側帯(ろそくたい)」といい、歩行者の通行場所の確保等のために区画された場所です。自転車は、車道通行が原則ですが、道路の左側部分に設けられた路側帯(歩行者専用路側帯を除く。)に限り通行することができます。路側帯では、歩行者の通行を妨げない速度と方法で通行し、歩行者が多くいるときなどは、車道の左側を通行しましょう。(道路交通法第17条の3)



◇普通自転車が歩道を通行することができる場合

自転車の歩道の通行は、原則できませんが、例外として、以下の場合は「普通自転車」が歩道を通行することができます。



←普通自転車歩道通行可標識

- ・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識があるとき。

※3ページ町内の普通自転車が歩道通行できる箇所をご覧ください。

- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、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などのために車道の左側部分を通行することが困難なとき。
- ・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い越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険があるとき。

(道路交通法第 63 条の4、道路交通法施行令第 26 条)

◇普通自転車について

車体の大きさ、構造が次の基準を満たす四輪以下の自転車で、他の車両をけん引していないもの。

【大きさの基準】

長さ190cm以下及び幅60cm以下

【車体の構造】

- ・側車を付けていない(補助輪を除く。)
- ・運転者席以外の乗車装置を備えていない(幼児用座席を除く。)
- ・ブレーキが走行中簡単に操作できる位置にある。
- ・歩行者に危害を及ぼすおそれがある鋭利な突出部がないこと。



※キックバイクやキックボードは自転車(車両)ではなく遊ぶ道具です。

ペダルなし二輪遊具(キックバイク)、キックボード、スケートボードなどは、自転車(車両)ではなく、遊具であり、道路では使用できません。

道路で遊具を使用中の子どもが死亡する交通事故が発生しています。

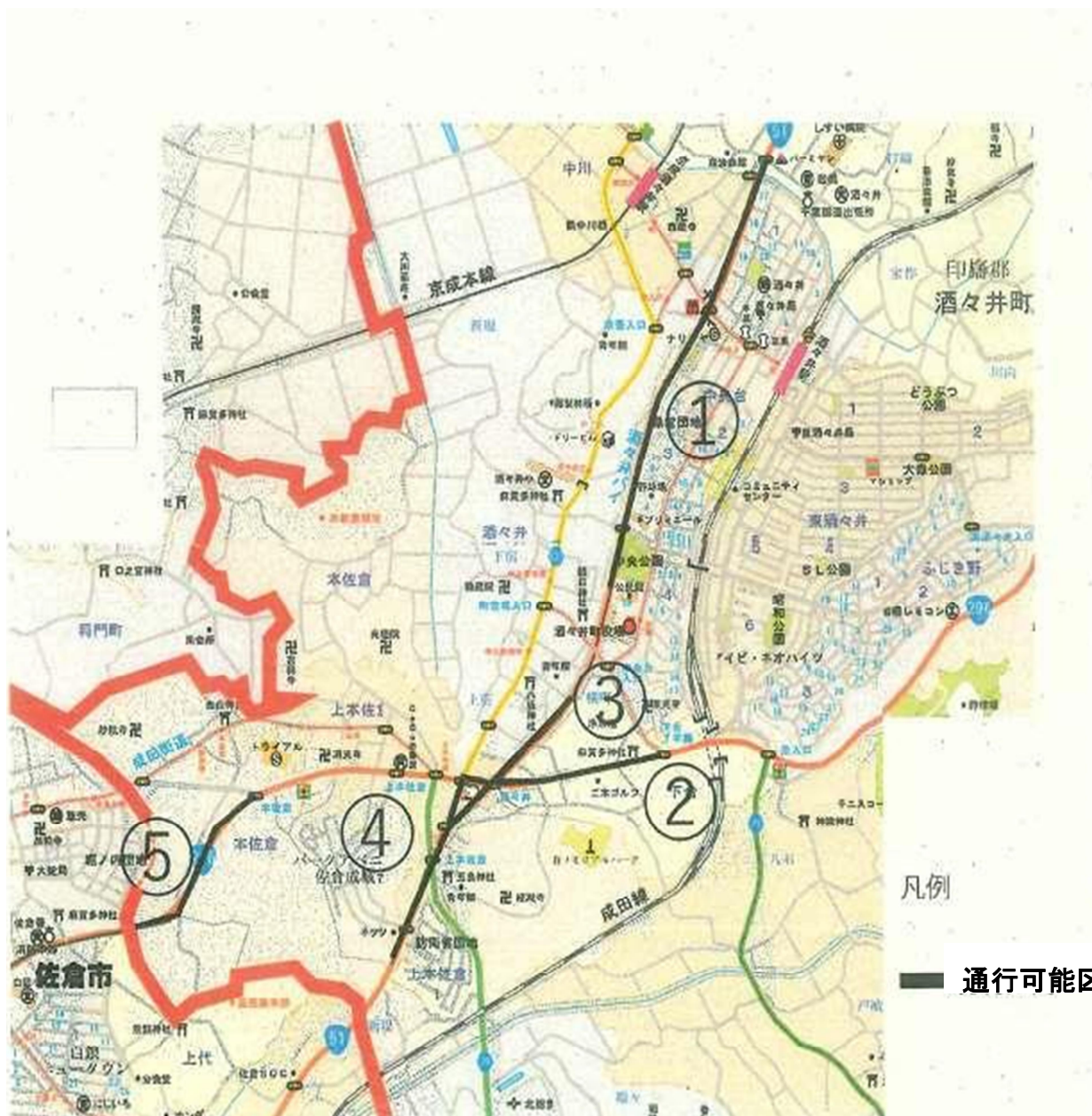
保護者の方などは、子どもに道路で使用させないようにしてください。



上の写真のように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、追い越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険があるときは、**「普通自転車歩道通行可」の標識がない場合でも、右側の歩道を通行することができます。**

※車道の右側通行は「逆走」となり危険ですので、絶対にやめましょう。

普通自転車が歩道通行できる箇所



- ①酒々井町酒々井 1091 番地の 2 先から酒々井町中川 186 番地の 4 先まで (両側 1340m)
- ②酒々井町本佐倉 116 番地の 3 先から酒々井町酒々井 1551 番地の 1 先まで (片側 1255m)
- ③酒々井町上本佐倉 83 番地先から酒々井町酒々井 302 番地先まで (両側 800m)
- ④酒々井町上本佐倉 83 番地先から酒々井町上本佐倉 7 番地先まで (両側 70m)
- ⑤酒々井町上本佐倉 143 番地の 6 先から佐倉市寺崎 1487 番地 3 先まで (両側 4770m)

◇歩道は歩行者優先

普通自転車は、車道の左側を通行することが原則ですが、歩道を通行できる場合があります。歩道は歩行者が優先です。歩道を通行する際は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行して通行しなければなりません。また、歩行者の通行の妨げとなる場合は、一時停止しなければなりません。

(道路交通法第 63 条の4)

歩道に歩行者が多くいるときは、普通自転車から降りて、押して歩きましょう。



歩道は車道寄りを徐行



歩道は歩行者が優先

コラム 歩道から車道、車道から歩道に移動するとき

歩道や車道それぞれに移動する際は、車両や歩行者が来ていないか確認しましょう。

【歩道から車道に移動する場合】



歩道から車道へ出るときは、後方を見て、車や自転車が来ていないか確認しましょう。

【車道から歩道に移動する場合】



車道から歩道へ移動するときは、歩道の手前で一時停止し、歩行者や自転車がいないか後方も含めて確認しましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車も車両です。自転車の運転者にもルールを守って安全に運転する義務があります。

◇信号無視禁止

対面する信号機に必ず従わなければなりません。(道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条)
設置されている信号機の種類や通行場所によって従うべき信号は変わります。(10ページ参照。)

◇一時停止

一時停止標識がある場所では停止線の手前(停止線がないときは交差点の直前)で必ず止まって安全を確認しなければなりません。(道路交通法第43条)

また、左右の見とおしがきかない交差点に入ろうとするときや交差点内の左右の見とおしがきかない部分を通行するときなどは、徐行(直ちに止まれる速度)して安全を確認しましょう。

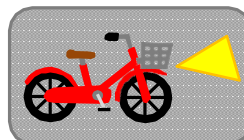
(道路交通法第42条)



3 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライト(前照灯)を点灯しましょう。

(道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条)



夜間の交通事故防止のワンポイント!

夕暮れ時から夜間は周囲から発見されにくくなり、事故の危険性が高まります。周囲に自分の存在を知らせるために、明るい色の服装や反射材を着用しましょう。



反射材リストバンド



反射材ストラップ

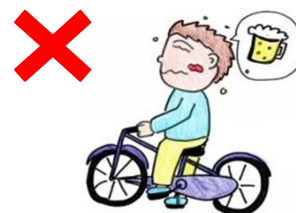
4 飲酒運転は禁止

自転車は車両の一種です。

飲酒運転は道路交通法違反となり罰則の対象となるだけでなく、酒に酔って安全な運転を行えなくなる危険性があります。絶対にやめましょう。

(道路交通法第65条)

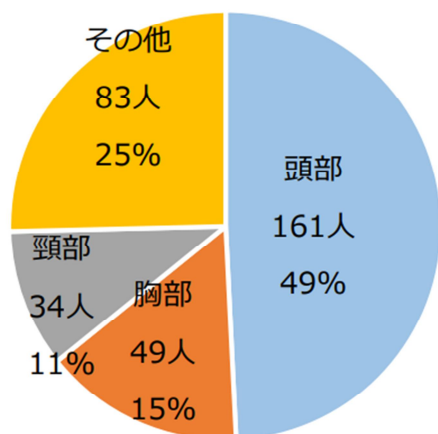
罰則 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金(酒気帯び運転)
5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金(酒酔い運転)



5 ヘルメットを着用

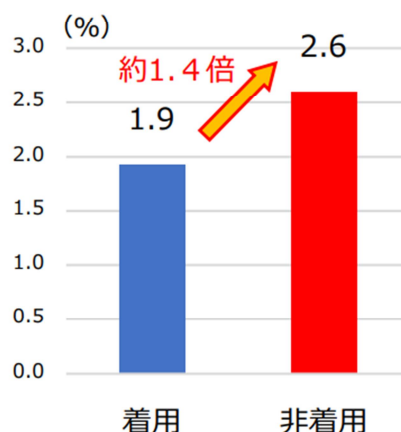
道路交通法では、全ての年齢層に対して乗車用ヘルメットを着用する努力義務が課せられています。（令和4年4月27日に道路交通法の一部が改正され、令和5年4月1日に施行されました。）
交通事故や不意に転倒した場合、頭部を強打する危険があります。自転車乗用中の交通事故で死亡した人の損傷部位は**49.0%が頭部**となっています。また、自転車乗用中の交通事故でヘルメットを着用していない場合の致死率は、ヘルメット着用時の約1.4倍となっています。
大人も子どももヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

人身損傷主部位別の自転車乗用中死者数（令和6年）



（警察庁ホームページより）

自転車乗用中人身損傷主部位「頭部」のヘルメット着用状況別致死率比較（令和2年～令和6年合計）（再掲）



（資料 警察庁ホームページより）

（資料



ヘルメットは、あごひもを
しっかり締めましょう！



自分の頭の形状に
合うサイズのヘルメットを
選びましょう！



最近では、
自転車ヘルメットに見えない
おしゃれなタイプも
出ています♪



他にもあります 自転車のルール

二人乗り運転禁止

自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。

ハンドル操作の妨げとなるほか、バランスを崩して転倒する危険性があります。

※ただし、16歳以上の運転者が幼児用座席に、小学校就学の始期に達するまでの子ども1人を乗車させることはできます。

(道路交通法第57条)



並進走行禁止

他の自転車と並んで走行することはできません。

(並進可標識がある場合を除く。)

並進走行は他の車両等の通行の妨げとなるほか事故につながる危険性があります。

(道路交通法第19条)



ブレーキ不良(備えていない)自転車運転禁止

ブレーキは前後の車輪ともに備えていなければなりません。

(道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の3)

整備不良の自転車は乗ってはいけません

ブレーキの他にも、基準に適合するライト(前照灯)や反射器材(または尾灯)を備えていない自転車は乗ってはいけません。

(道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の4)



(反射器材)

・自転車点検整備について

整備不良の自転車に乗ることは危険です。自転車を安全に利用するためにも、日頃から点検整備を行いましょう。また、定期的に自転車安全整備店などで点検整備を受けましょう。

日常点検のポイント「ブタはしゃべる♪」

- ・ **ブ** レーキ…ブレーキは、前・後輪ともよくきくか。
- ・ **タ** イヤ…タイヤの空気は、十分に入っているか。
- ・ **ハ** ンドル…ハンドルが曲がっていないか、グラグラしていないか。
- ・ **シャ** タイ(車体)…サドルが緩んでいないか。反射器は汚れていないか。ライトは点灯するか。ペダルがグラグラしていないか。スタンドにがたつきはないか。チェーンはたるんでいないか。
- ・ **ベル** …ベルはよく鳴るか。



・子どもを自転車に乗せるときのルール

自転車は原則として運転者以外の人を乗せることはできませんが、16歳以上の運転者は、次の場合に小学校就学の始期に達するまでの子どもを同乗させることができます。

一般の自転車では、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの子どもを1人に限り乗車させることができます。(さらに、小学校就学の始期に達するまでの子ども1人を子守バンド等で背負って運転することができます。)

自転車に小学校就学の始期に達するまでの子ども2人を乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使用しなければなりません。(道路交通法第57条)



・荷物等の積載についてのルール

自転車に積載する荷物等の大きさや重さには制限があります。制限を超えると違反となるほか接触やふらつきにより事故につながる危険性があります。そのため、自転車に荷物等を積載する場合は、自転車に積載する荷物等の大きさや重さには制限があります。制限を超えると違反となるほか接触やふらつきにより事故につながる危険性があります。そのため、自転車に荷物等を積載する場合は、あらかじめ荷物等の幅、長さ、高さ、重さの制限を守り、荷物等は確実に固定しましょう。(道路交通法第57条)

積載物(荷物等)の大きさ等の制限

幅	積載装置(荷台等)の幅に対して両側合計+30cmまで	重さ	30kgまで
高さ	積載装置(荷台等)の高さを含めて1.5mまで	長さ	荷台の長さに対して+30cmまで

2 交差点での通行方法

～意外と知らない！？交差点の正しい通行方法～

・一時停止を守る (道路交通法第 43 条)

自転車も標識を守らなければなりません。「止まれ」
まって安全を確認しましょう。



の標識があるときは必ず止

また、標識がない交差点でも、他の車両や歩行者がいないか安全を確認しましょう。



標識のある所では自転車も一時停止



見とおしが悪い交差点等では、徐行
または止まって安全を確認

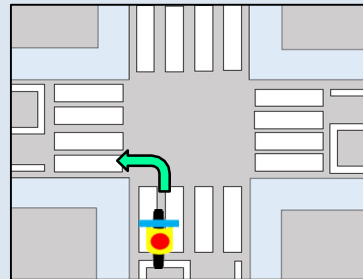
・交差点の右左折 (道路交通法第 34 条)

左折は車と同じですが、「右折」は二段階右折が基本です。

道路の左側から直接右折すると、直進する車の前を横切ることになり危険です！

【左折のとき】

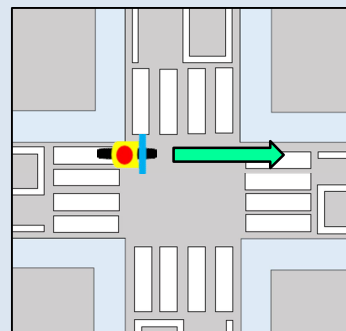
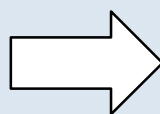
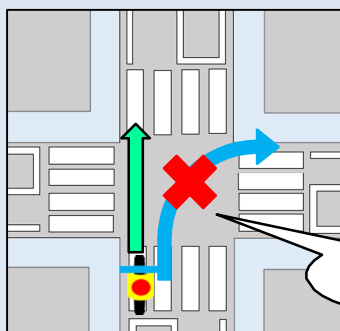
道路の左側端に寄ってゆっくり左折する。
左折する際は、横断歩道を渡ろうとする歩行者や
自転車が来ていないか、安全を確認しましょう。



【右折のとき】

①道路の左端に寄って、
交差点の向こう側まで直進する。

②その地点で止まり、右に向きを変えて
から直進する。(信号機がある場合は、前方の
信号機が青になってから進む。)



・ 自転車が従うべき信号

常に、現在通行している車線の対面の信号機に従います。

(道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条)

①「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号が「ない」場合

車道を通行しているときは、車両用信号に従う。

歩道を通行し、横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号に従う。(※)

(※)横断歩道は歩行者の横断のための場所です。

横断歩道上に歩者がいないなど歩者の通行を妨げるおそれのない場合は、自転車に乗ったまま通行できますが、歩者の通行を妨げるおそれがある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

②「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号が「ある」場合

車道でも歩道でも「歩行者・自転車専用」と表示されている信号に従う。

コラム

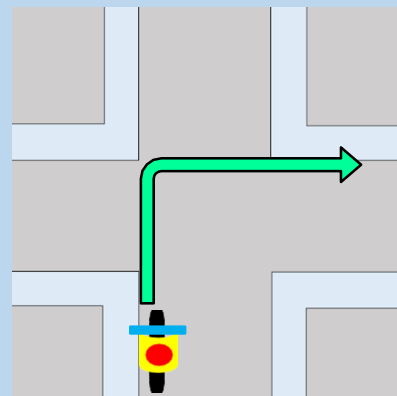


(質問)

信号機のない交差点はどうやって右折するの？

(答え)

右図のとおり、交差点の左側端を大回りにゆっくり右折しましょう！



3 自転車を使う心構え

・自転車の交通違反に対して交通反則通告制度が適用されます

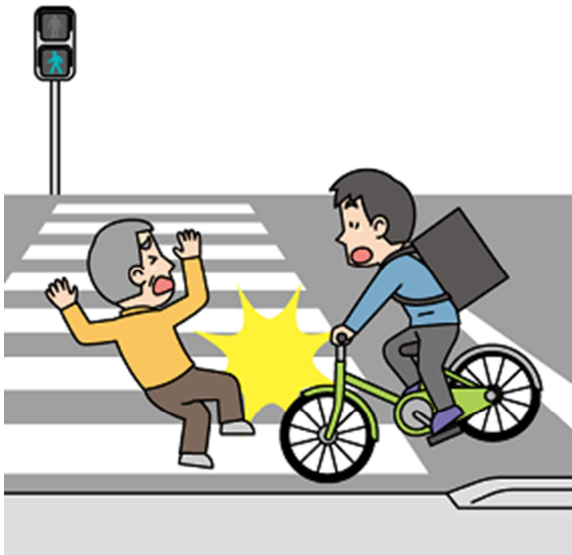
警察庁は、令和8年4月1日から自転車の交通違反に対して交通反則通告制度(いわゆる「切符」)が適用されます。自転車も自動車と同じ「車両」です。基本的な交通ルール・交通マナーをしっかり守り、安全運転を心がけましょう。

その中でも、特に交通事故に直結する次のような違反行為は危険なので絶対にやらないようにしましょう。

○信号無視

信号機の表示する信号又は警察官等の信号等に従わなければなりません。

(道路交通法第7条)



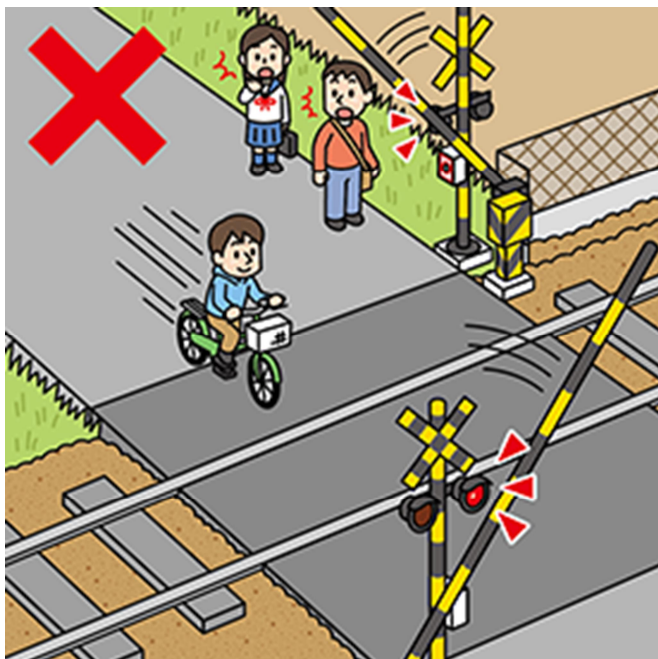
○携帯電話使用の禁止

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。(道路交通法第71条第5号の5)



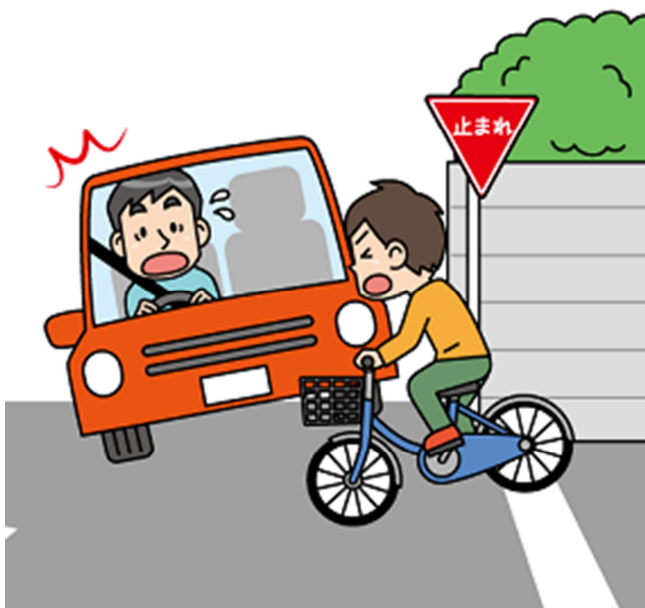
○遮断踏切立ち入り

踏切の遮断機が閉じようとしているときや警報器が鳴っている間は、その踏切に入ってははいけません。(道路交通法第33条2項)



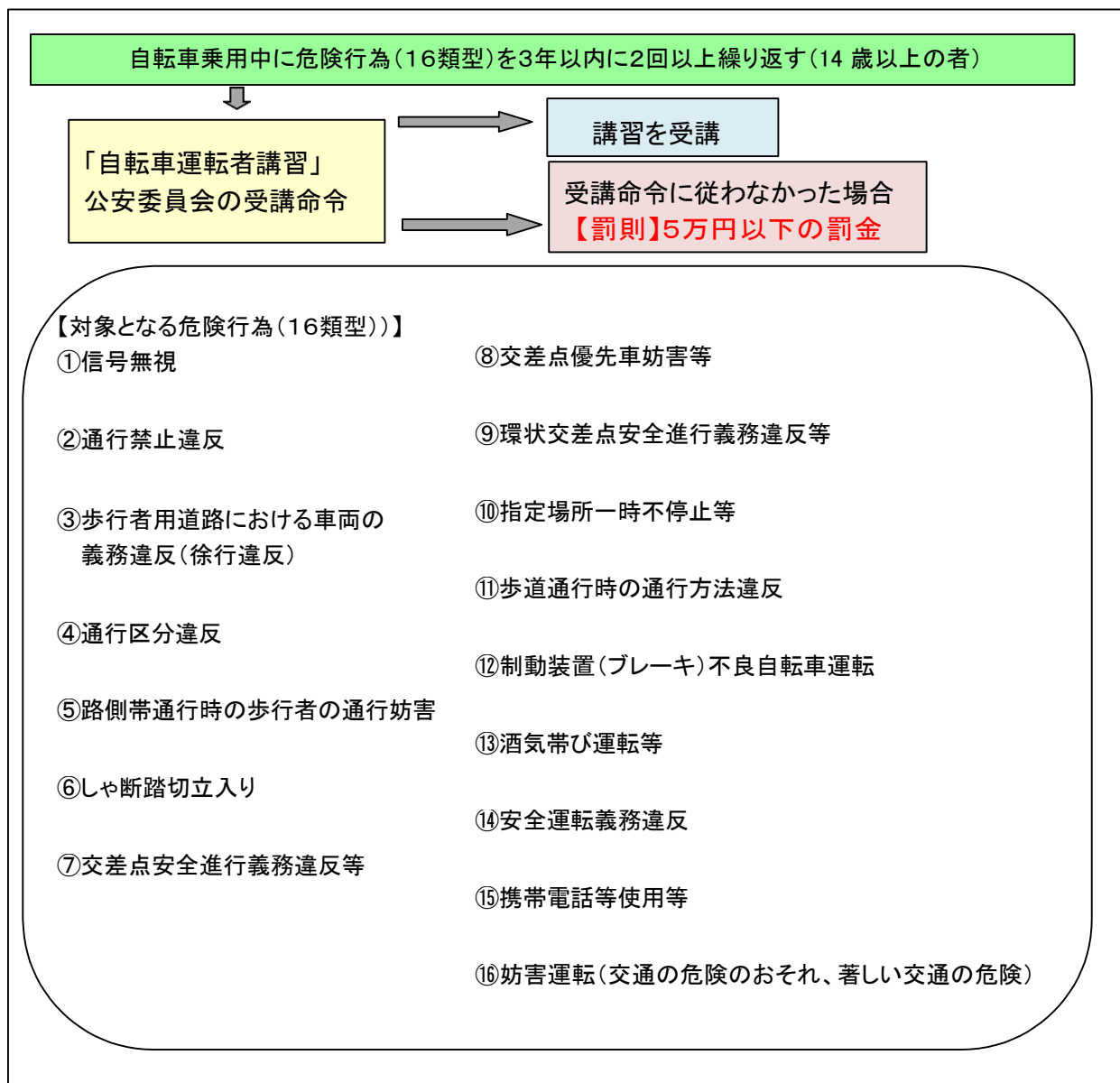
○指定場所一時不停止

一時停止の道路標識がある交差点では、停止線があるときはその直前で、停止線がない交差点の直前で一時停止しなければなりません。(道路交通法第43条)



・**自転車運転者講習制度**（道路交通法第108条の3の5、道路交通法施行令第41条の3）

自転車の交通ルール遵守を徹底するため、悪質・危険な自転車運転者に対する講習制度です。



・**警音器（ベル）はむやみに鳴らしてはいけません**

自転車が歩道などで歩行者を避けさせるために警音器（ベル）を鳴らしている姿が見られますが、これは法律違反になる行為です。

交通の方法に関する教則では、自転車の走行上の注意事項として「警音器は（中略）危険を避けるためやむを得ないときだけ使用し、歩道などでみだりに警音器を鳴らしてはいけません。」と規定されています。

単に歩行者の通行が自分にとって邪魔であることのみをもって警音器を使用することはできません。歩道など道路ではあくまで歩行者が優先です、徐行や一時停止するなど歩行者の安全に配慮しましょう。

（道路交通法第54条、交通の方法に関する教則）



4 自転車損害賠償保険等の加入について

近年、自転車利用者が交通事故の加害者となり、高額な損害賠償が発生した事例があります。

【高額賠償責任事例】

賠償金額	事故の概要
約9,521万円	自転車(小学生11歳)と歩行者(62歳)との正面衝突により歩行者が後遺障害を負った事故
約9,226万円	自転車(高校生)と自転車(会社員24歳)との衝突により会社員が後遺障害を負った事故
約6,779万円	自転車と横断歩道を横断中の歩行者(38歳)との衝突により歩行者が脳挫傷により3日後に死亡した事故

◇千葉県では、「千葉県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、「自転車損害賠償保険等」への加入が義務化されています。

自転車損害賠償保険等は、「自転車利用中の交通事故により、他人に怪我をさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険や共済」です。忘れずに必ず加入しましょう。

自転車損害賠償保険等には、以下の種類があります。

◇個人賠償責任保険

- ・自転車保険…自転車事故に備えた、自転車向けの保険
- ・自動車保険(特約)…自動車保険の特約で付帯した保険
- ・火災保険(特約)…火災保険の特約で付帯した保険
- ・傷害保険(特約)…傷害保険の特約で付帯した保険



◇団体保険…会社などの団体保険、PTA・学校などが窓口になる保険

◇マーク付帯保険…点検整備された車体に付帯された保険など**まずは、現在加入している保険等の内容を確認しましょう。**

◇(保険等の現在の加入状況によっては、新たに加わらなくてもよい場合があります。)

▲もし事故を起こしてしまったら▲

交通事故を起こした場合は、落ち着いて行動し、**負傷者救護と事故の報告**を行きましょう。

○ 直ちに自転車を安全な場所に止めて、道路における危険防止の措置を行い、

負傷者がいる場合は救護の措置をとり、警察官や救急隊に連絡します。

⇒ これを怠ると**救護義務違反(ひき逃げ)**となり処罰の対象となります。

○ 負傷者がいない場合でも、警察官に事故があったことを報告します。

⇒ これを怠ると**報告義務違反(事故不申告)**となり処罰の対象となります。
(道路交通法第72条)

交通事故発生時の負傷者の救護・警察官への報告は運転者の義務です。「自転車だから」、「怪我がないから」と軽く考えてはいけません。直ちに、確実に行いましょう。

監修 発行： 酒々井町 暮らし安全協働課 危機管理室(令和8年4月発行)

協力： 佐倉警察署