



知っておきたい

自転車交通安全 最新ルールBOOK

自転車運転中の交通事故が増加傾向にあります。特に危険な「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」などは、2024年11月の道路交通法の改正により罰則が強化されました。自転車に乗る自分や周囲の安全を守るためにも、自転車の交通ルールをおさらいしましょう。

NG ながらスマホ

スマートフォンなど(以下、スマホ)を操作しながら自転車を運転すると、不安定な運転操作になるだけでなく、注意力が低下して周囲の状況を把握することが困難となり、事故の危険性が増加します。

スマホを手に保持して通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」は道路交通法により禁止されています。また、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です。

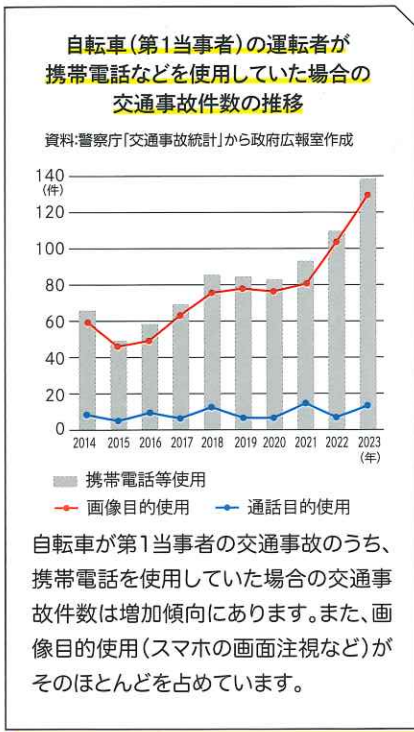
通話しながら、動画見ながら、ゲームしながら、「ながらスマホ」は自分だけでなく周囲も危険にさらしてしまいます。スマホの操作は、運転を停止して、周囲の安全を確認してから行いましょう。



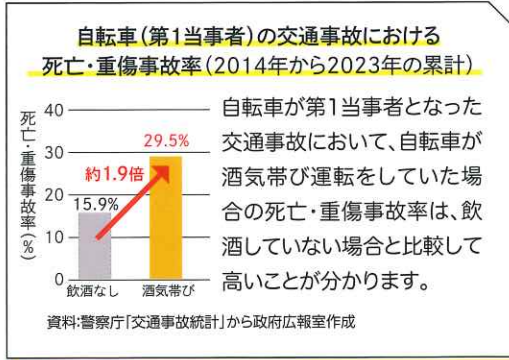
NG 飲酒運転

アルコールを摂取すると、脳の働きが鈍くなり、周囲の状況を正しく判断する能力が落ちます。信号や標識の見落としや、歩行者や車との距離感の誤認、危険への対応遅れなどのリスクが高まります。アルコールはバランス感覚にも影響し、フラフラと蛇行運転になり、急ブレーキや方向転換ができず、転倒や衝突のリスクが高まります。

飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは酩酊(めいてい)状態で運転する「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、今般の道路交法改正により「酒気帯び運転」(血液1mLにつき0.3mg以上または呼気1Lにつき0.15mg以上のアルコールを体に保有する状態で運転すること)についても罰則の対象となりました。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること(「酒気帯び運転のほう助」)も禁止です。



- × 罰則
- 自転車運転中に「ながらスマホ」すると……
→ 6か月以下の懲役または10万円以下の罰金
 - 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合
→ 1年以下の懲役または30万円以下の罰金

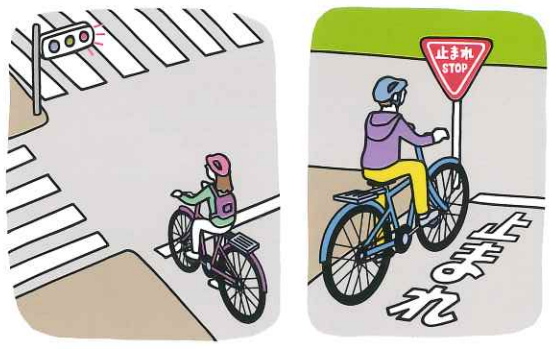


- × 罰則
- 「酒気帯び運転」の場合
→ 3年以下の懲役または50万円以下の罰金
 - 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に自転車を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 自転車の提供者に3年以下の懲役または50万円以下の罰金
 - 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 酒類の提供者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
 - 自転車の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で自分を送るよう依頼して同乗し、自転車の運転者が酒気帯び運転をした場合
→ 同乗者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で自転車を運転する行為は「酒酔い運転」とされ、今般の改正道路交法施行以前から罰則として5年以下の懲役または100万円以下の罰金が規定されています。

ルールを守って安全運転を! 自転車安全利用五則を守りましょう

※2022年11月1日制定、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

警察庁の調査によれば、自転車の事故で亡くなった人の8割、けがをした人の7割がなんらかのルール違反をしていたことが分かっています。自転車を運転する際の基本的なルールを守って、事故を防ぎましょう。



交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
信号や一時停止は必ず守り、道路を横断する際は、安全確認を行いましょう。



自転車は車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は軽車両に該当します。車道と歩道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道の左に寄って通行してください。歩道を通行できる場合は、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場合は一時停止しなければなりません。



夜間はライトを点灯
夜間、無灯火では、前方の安全確認ができません。周りからも見えにくくなり、大変危険です。

飲酒運転は禁止

自転車も、自動車の場合と同様に、お酒を飲んだときは、運転してはいけません。



ヘルメットを着用

乗車用ヘルメットは、交通事故時における被害を軽減する重要な役割を果たします。子どもから大人まで、全ての自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用しましょう。2023年4月1日から全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務とされています。



全交通事故の2割超! 増加し続ける自転車の交通事故
近年、自転車による交通事故の全交通事故に占める割合は増加傾向にあります。2023年中の自転車(第1当事者または第2当事者)となった交通事故(自転車関連事故)は7万2339件で、前年より2354件増加しました。また、自転車関連事故は、全交通事故に占める割合が2019年以降2割を超え、増加傾向にあります。

※第1当事者:過失割合が高い方、第2当事者:過失割合が低い方

交通事故への備えも大切!
自転車による交通事故でも、多額の損害賠償が生じる恐れがあります。万が一に備えて、自転車を利用する家族全員で損害賠償責任保険などに加入するようにしましょう。