

# セーフティ 自転車ライダー のススメ!

自転車は  
車道が常識だぜ!



X(旧Twitter)やYouTubeで  
さまざまな交通安全情報を発信しています。  
ぜひ、フォローやチャンネル登録をお願いいたします!

札幌市  
交通安全運動  
推進委員会



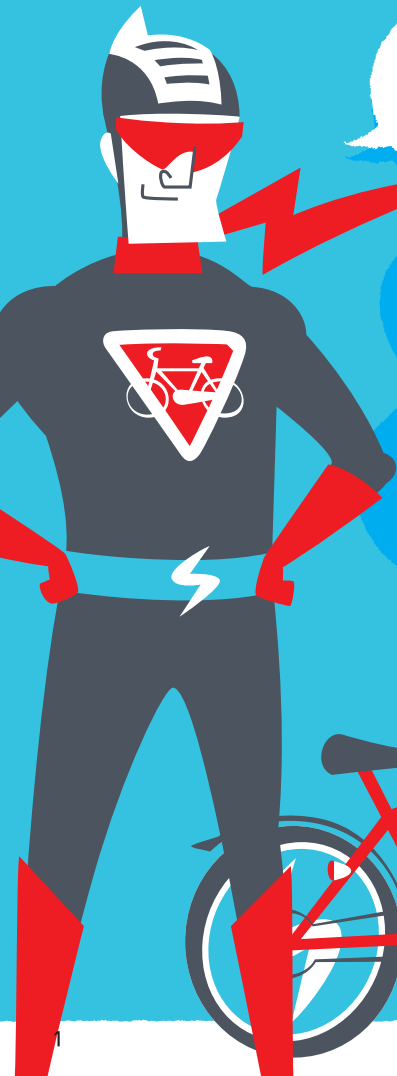
公式

X(旧Twitter)アカウント  
(@Safety\_sapporo)



公式

YouTube  
チャンネル



「自転車ライダー」の  
自覚を持って  
乗ってるかい？

自転車って、免許はいらないけれど、  
じつは、車両の仲間だって知ってる？  
だから、乗り物を運転しているという、  
自覚と責任を持ってほしいんだ。  
そう、「自転車ライダー」としてのね。

そういうオレも、  
みんなとおなじ「自転車ライダー」。  
自転車が大好きだから、  
札幌のみんなの自転車ライフを  
もっと安全にしたいと思っているのさ。

この本を読んで、  
みんなでいっしょに  
「セーフティ自転車ライダー」を  
めざそうぜ！



えっ

自転車って歩行者じゃないの？  
走るのはいつも歩道だよ。



ダメダメ！  
自転車ライダーの  
走る道は、車道だーっ！

自転車は、車両の仲間だろう。  
だから、車道を走るのが原則。  
たのむから、忘れるなよ！

# 走る道路は車と同じ 自転車ライダーとして ルールを守ろうぜ！

車道の中でも自転車が走るところをしっかりと守り、自動車との事故に遭わないよう、安全に走りましょう。



## 自転車は車道通行が基本 歩道はあくまで例外

道路交通法上は、自転車は軽車両。  
歩道と車道の区別のあるところは、  
車道を通行します。

◆「自転車歩道走行が正しい場合」についてはP9-①をご覧ください。



**罰則** 3月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金  
(道路交通法17条)



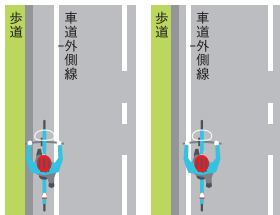
## 車道の左側端を走る

車道外側線の位置にかかわらず、  
自転車は、車道の左側端を通行します。

※雨水ますなどに気をつけて通行しましょう。



札幌市では、都心部において自転車の通行位置と進行方向を明示する矢羽根型路面表示を設置し、車道通行を促す取り組みを行っています。



どちらの場合も走行可能



## 歩道がない道路の場合 左側にある路側帯の通行が可能

●道路右側にある路側帯の通行禁止

**罰則** 3月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金  
(道路交通法17条)

●路側帯を通行するときの義務

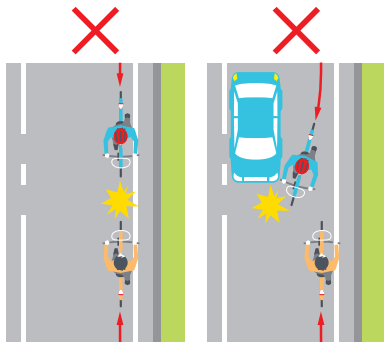
「路側帯」を通行する場合は、歩行者の通行を妨げないよう、スピードやマナーに気をつけて通行しましょう。

**罰則** 2万円以下の罰金または料料  
(道路交通法17条の3第2項)



## 車と同じように 自転車も 右側通行は禁止!

車道での右側通行は、左側通行を守っている自転車と衝突したり、衝突を避けようとした自転車が道路の中央にとび出して車と衝突するなどの事故を招きます。車道では、左側通行をしっかり守りましょう。



**罰則** 3月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金  
(道路交通法17条第4項)

## 注意! 横断するときにも、自転車のルールがある!

自転車横断帯がある場合、自転車は必ずそこを通行するのがルール。横断歩道しかない場合は、自転車を降りて押しながら歩きましょう。どちらもない場合は、左右の安全を確認してからまっすぐ渡ります。斜め横断は、危険なのでやめましょう。



●自転車横断帯



●横断歩道などがない場合

※横断歩道に歩行者がない場合は、乗ったまま通行できます。

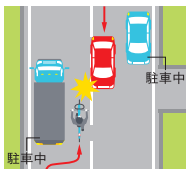


どんな危険があるか考えてみよう!

## 駐車車両がある場合の車道通行

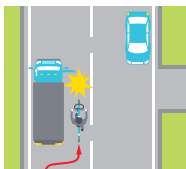
自転車に乗っているあなたの前方に、止まっているトラックが一台。反対車線にも駐車中の車があります。

### 危険 1



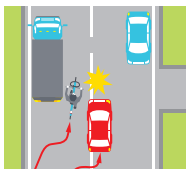
反対車線の駐車車両を追い越してやってくる車と衝突。

### 危険 2



駐車しているトラックのドアが開き、ぶつかる。

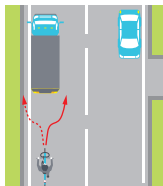
### 危険 3



トラックを避けるあなたと同じようにトラックを追い越そうとする後ろの車が衝突。

**!** 道路に止まっている車がいるときは、一旦止まって前後左右の安全をよく確認してから通行しよう!

- まずは止まって、前後左右の安全確認を十分に行いましょう。
- トラックの右側を通行するのが難しいときは、歩道を徐行。その場合は、歩行者に配慮を。
- ドアが開いてもぶつからないような間隔を保ちましょう。
- 後ろから車が来ている場合は、通り過ぎるまで待ちます。



**!** 手信号も覚えておこう!

自転車は車と違いウインカーがありません。進路変更や右左折の際は、手信号で後ろの車や人に伝えましょう。ただし、後続車の状況は自分の目で必ず確認を。

※ バランスを崩すと危険。無理なく行いましょう。



- 左折や左へ進路変更するときの合図



- 右折や右への進路変更、右へ転回するときの合図

# 交差点は危険だらけ！ 自転車ライダーなら 慎重に走りたいね！！

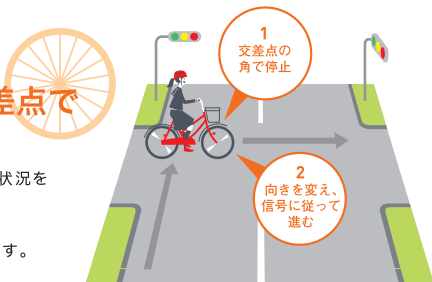


交差点にはいろいろな危険が潜んでいます。  
相手の動きに注意するとともに、  
相手に自分の進行方向をしっかりと伝えましょう。



## 信号機のある交差点で 右折する場合

交差点先の角まで進み、周りの状況を  
確かめてからいったん停止。  
右に向きを変え、  
進行方向の信号に従って進みます。



車通りが多いなど、車道で停止することが危険なときは、  
歩行者に十分配慮し、歩道にあがって信号を待ちます。



## 信号機のない交差点で 右折する場合

周りの安全をよく確認してから、  
道路の左端にそって向こう側まで進み、  
再度前後の安全を確かめ、  
十分スピードを落として右折します。

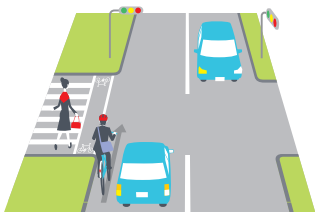


車が多く危険な場合は、信号機のある交差点のように、向こう  
側の角の手前で止まってから向きを変えます。

どんな危険があるか考えてみよう!

## 交差点の横断

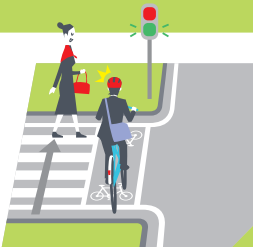
信号機のある交差点を  
自転車で渡るあなた。  
前には右折しようとする車、  
後ろには左折しようとする車、  
横断歩道を渡る歩行者もいます。



### 危険 1

#### 横断中の歩行者と衝突!

横断歩道を横断していた歩行者が  
右に曲がったため、  
自転車横断帯を直進していたあなたと衝突。



### 危険 2

#### 右折してきた対向車と衝突!

渋滞で停止、または徐行している車の間を、  
対向車がぬうように右折してきたため、  
直進していたあなたと衝突。



## 危険3

## 左折する大型車に巻き込まれる！

巻き込みの原因は、あなたが車の運転手の目視やミラーからは見えない「死角」に入ってしまうこと、車が曲がるときに後輪が前輪よりも内側を通る「内輪差」によるもの。



## 危険4

## 左折する車を避けようとして、後続車と衝突！

前の車が左折する際、横断歩道上に歩行者がいたため停止。その車を追い越そうと、車道の中央寄りに急に進路変更したあなたと後続車が衝突。



**交差点では、青信号だからといって安心しない！  
左右や前後の安全と状況をきちんと確認してから横断しよう！**

- 歩行者が近くにいる場合は、十分に距離をあげ、いつでも止まれるように、ゆっくりと進みましょう。
- 前から来る右折車には、目を合わせたり、手で合図するなど、自分の存在を運転者に伝えることも大切。
- 左折車に巻き込まれないようやり過ぎす場合は、車道ギリギリではなく、安全な位置で待ちましょう。

# 歩道を走るのは トクベツな場合 だけなんだ！



自転車で歩道を走る場合は、条件があります。  
状況に応じて利用しましょう。歩道を走るときは、  
歩行者が優先であることを忘れずに。



## 自転車が歩道を走っていい場合

※この場合でも、車道寄りを徐行しなければなりません。

「歩道通行可」の  
標識などがある場合



「普通自転車の  
歩道通行可」の  
標識

13歳未満の子どもや  
70歳以上の高齢者、  
体の不自由な方

車道の通行が難しい場合

- 道路工事や連続した駐車車両等のため、  
車道の左側の通行が難しいとき
- 自動車等の交通量がとても多く、  
車道の幅が狭いため、  
自動車等と接触する危険がある場合



## 歩道では、車道寄りの 部分を徐行しよう

歩道に「普通自転車通行指定部分  
(自転車マークのある歩道)」があるときは、  
その部分を安全に走行しましょう。

**罰則** 2万円以下の罰金または料料  
(道路交通法63条の4第2項)





## 歩道での ハイスピード通行は禁止! 歩行者の気持ちを忘れずに

自転車で歩道を走る場合は、歩行者に危険がないように、徐行するのが原則。歩行者の妨げになりそうなときは、一時停止しなければなりません。

**罰則** 2万円以下の罰金または科料  
(道路交通法63条の4第2項)



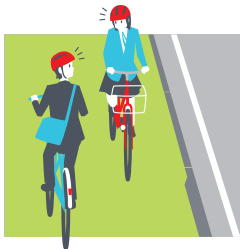
## 歩行者で混み合っている ときは押して歩こう

歩道では歩行者が優先。歩道が混み合っていたら、歩行者に危険がないよう、自転車を降りて、押して歩きましょう。



## 自転車同士がすれ違うときは お互いにスピードダウン

お互いにぶつからないよう、相手の自転車を右側に見ながら、スピードを落として走りましょう。もちろん、歩行者への配慮も忘れてください。



## **注意!** 駐車場から出てくる車に気をつけよう!

コンビニなどの駐車場、住宅の車庫や敷地内などから車が急に出てくることがあります。歩道でも車が出てきそうなどころでは、より一層スピードを落とし、左右の安全を確認するなど、注意して進みましょう。



# 自転車ライダーのきまり

## 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

出かける前に  
チェックしようぜ！



危険なルール違反を繰り返すと… **自転車運転者講習**を受けることになります。

危険行為を繰り返す。  
3年以内に2回以上

公安委員会から  
受講命令

講習の受講3時間、  
標準手数料6,150円

講習の対象となる危険行為は…

信号  
無視

一時  
不停止

酒気帯び  
運転等

携帯電話  
使用等

歩道での  
歩行者  
妨害

受講命令に  
従わないと  
5万円以下の罰金

など16項目が指定されています。

令和6年11月より、「酒気帯び運転」と「携帯電話のながら運転」が追加され、危険行為は全16行為になりました。

自転車はルールを守り  
安全に利用しよう!

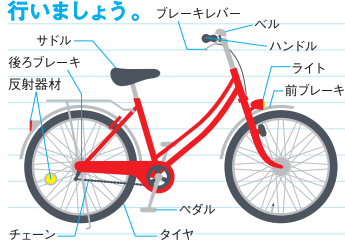


## 自転車 利用時の 基本ルール

令和5年4月1日に改正道路交通法が施行となり、すべての自転車利用者に、乗車用ヘルメットの着用が努力義務になりました。また、平成30年4月1日に施行された北海道自転車条例では、自転車の安全な利用のため、乗車用ヘルメットの着用や自転車側面への反射器材装着のほか、万が一の事故に備え、自転車損害賠償保険等への加入について規定しています。

### ❗ 自転車を利用する基本

自転車の側面に反射器材を装着するとともに、必要な点検及び整備を行いましょう。



### ❗ 自分の命を守る

乗車用ヘルメットを着用しましょう。



### ❗ 万が一に備える

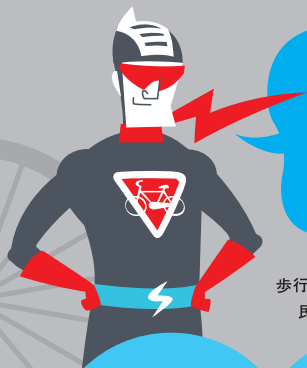
他人にケガや損害を与えたときに補償する自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

※自動車保険や火災保険などの特約で自転車事故の補償が付帯されている場合があります。北海道のHPで確認することができます。



お問い合わせ

北海道環境生活部くらし安全局地域安全課  
TEL:011-204-5219



## もしも交通事故を起こしたら… 知っておこう 自転車ライダーの 責任問題

自転車を運転していて交通事故を起こし、歩行者に危害を加えるなどすれば、重過失の罪等で刑事責任や民事責任といった社会的責任が問われることがあります。

1

### 刑事上の 責任

懲役、禁固、罰金などの  
処罰を受けます。

2

### 民事上の 責任

被害者に損害賠償を  
しなければなりません。

3

### 道義的 責任

被害者へ謝罪する  
責任があります。



## 自転車ライダーの交通事故ケーススタディー

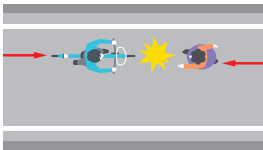
### 自転車が加害者の場合

#### CASE | 前方不注意で 歩行者に衝突

損害賠償  
約9,500万円

小学生が坂道を下っているとき、前方不注意で女性に正面衝突。監督義務を怠ったとして、加害児童の保護者に対して賠償命令が出された。

(神戸地方裁判所 平成25年7月判決)



※図は事故概要の解説図であり、実際の事故状況を正確に再現したものではありません。

### 自転車が被害者の場合でも…

自転車側に過失があると、たとえ被害者でも、過失相殺となり、損害賠償が減額される場合があります。



# 事故を起こしてしまった！どうしよう…

ショックかもしれませんが、とにかく落ち着くこと。

自分の心配よりも、相手を助けることを最優先してください。

もしものとき、速やかに行動できるよう、対応の仕方を覚えておきましょう。

## 事故のときの対応



1 事故の相手がケガをしている場合は、まず救急車をよびましょう。



2 二次災害を防ぐため、自転車を歩道など安全な場所に移動させましょう。



3 現場をよく確認し、ケガした人の人数やケガの状態などを警察へ知らせましょう。



4 事故の相手の名前・住所・連絡先などを確認しましょう。

## もしものときに備えて、自転車にも保険を！

安全運転が第一ですが、事故を起こしてしまった時のために賠償責任保険に加入しましょう。右のマークがある自転車販売店で自転車の点検・整備(有料)を受けると保険に加入することができます。また、保険会社では様々な自転車保険が用意されているほか、すでに加入している自動車保険の特約として、家族全員の賠償責任保険に入れる場合もあります。詳しくは保険会社等にお問い合わせください。



TS マーク  
お問い合わせ先

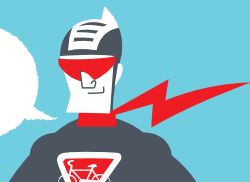
公益財団法人  
日本交通管理技術協会  
TEL:03-3260-3621

日本損害保険協会のホームページでも自転車保険について詳しく取り上げています。



# STOP! 危険運転

安全運転で  
クールに  
乗ろうぜ!



## ながら運転!

携帯電話・  
スマートフォンを  
操作しながらの運転



イヤホン・  
ヘッドホンで  
音楽を  
聴きながらの運転



## 並進!

自転車同士で  
並んでの走行



## 歩道は歩行者優先です

自転車は車道走行が原則です。  
やむを得ず歩道を走行する場合でも、  
歩道が混み合っている場合は  
自転車を押して歩きましょう。



セーフティ  
自転車ライダー  
のススメ!

〈編集・発行〉  
札幌市・札幌市交通安全運動推進委員会  
(札幌市中央区北1条西2丁目 TEL.211-2268)  
<https://www.city.sapporo.jp/kotsuanzen>



〈資料協力〉北海道警察本部交通部 北海道環境生活部



さっぽろ市  
01-D01-25-2311  
R7-1-143

令和8年4月発行