



# 交通安全情報 No. 85

令和8年3月23日  
警察本部交通部  
交通総合対策センター

## 自転車の交通ルール遵守 交通マナーの実践

自転車は手軽に利用できますが、使い方を誤ると、歩行者など他人を傷付けてしまったり、自分自身が大けがをしてしまいます。

**自転車も「車両」の仲間です！**

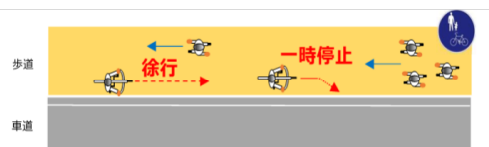
決められたこと（**交通ルール**）をしっかり守り、交通事故を防止しましょう。

また、道路や交通の状況に応じて、配慮しなければならない事項（**交通マナー**）を実践し、安全・快適に道路を利用しましょう。

### ※自転車安全利用五則(交通ルール)の遵守

#### 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」の仲間です。車と同様に車道の左側を通行しましょう。  
歩道は歩行者が歩く場所です。こどもからお年寄りまで様々な方が利用しますので、例外的に普通自転車で歩道を通行する場合は、車道寄りを徐行(直ちに停止することができるような速度で進行)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

令和7年中の自転車乗用中の事故で、自転車側の約6割に法令違反がありました。  
交通ルールの遵守と安全確認で交通事故を防ぎましょう。



#### 3 夜間はライトを点灯

周囲に自分の存在を知らせるためにも夜間はライトを点灯しましょう。

交通ルールなどは上の二次元コードを読み取り「自転車ルールブック」を確認！

#### 4 飲酒運転は禁止

悪質・危険な行為です。お酒を飲んだら絶対に自転車に乗ってはいけません。



#### 5 ヘルメットを着用

交通事故による被害を軽減させるためにも、乗車用ヘルメットを着用しましょう。ヘルメット着用を当たり前！

### 【交通マナーの実践】(歩行者等への配慮)

- ① 路上駐車があったため、歩道に上がったが歩行者が歩いていたため、自転車を降り押して歩いた。
- ② 信号待ちから発進する際、右側にいた車の運転者とアイコンタクトにより互いに譲りあった。また、横断歩道に差し掛かった際、横断しようとする歩行者がいたため一時停止しハンドサインで歩行者に横断を促した。



①、②の参考動画(ポロクル公式)は二次元コードから読み取り確認を！