自転車の新しいルール、知ってる？

みんなで守る、5つのお約束

2026年4月からスタート！

みんなが安全に乗るための、大切なポイント

NotebookLM

なんでルールが変わるの？

自転車の事故をへらして、みんなが安心して
もしくして道を使えるようにするためだよ。

これからは、特にあぶない運転をすると「青切符(あおきっぷ)」が渡されて、反則金(はんそくきん)というお金をはらうことになります。

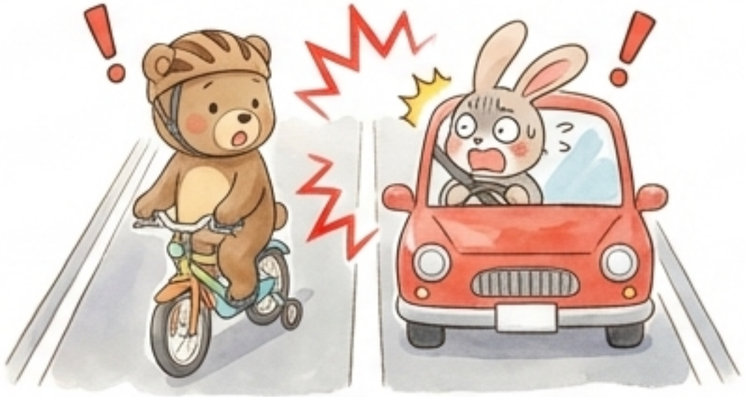
(※16歳以上の人がが対象です)

NotebookLM

お約束①

【走る場所】車道の左がわを走ろう！

自転車は、車と同じ「くるまの仲間」。車道の左のはしを走るのが基本ルールだよ。
右側を走る「逆走」は、前から来る車とぶつかりそうで、とってもあぶない！

やっちゃダメ！	こうしよう！
	
右がわを走る（逆走） 前から来る車と正面衝突する危険があり、交差点では車から見えにくく、出会い頭事故の原因になります。	**左がわを走る** 車と同じ方向に走るから、おたがいに安心・安全。

【反則金】通行区分違反（逆走など） → 6,000円

NotebookLM

お約束 ②

【交差点】信号と「止まれ」は、ぜったい守ろう！

「これくらい、いっか」が、大きな事故のもと。
自転車と車の死亡・重傷事故でいちばん多いのは「出会いがしらの衝突」なんだ。

やっちゃダメ！	こうしよう！
信号むし・一時不停止 見えないところから、急に車や人が出てくるかも！ 見えないところから、急に車や人が出てくるかも！	**しっかり止まって、安全かくにん** 止まって、右･左･もう一度右！安全をたしかめてから進もう。 止まって、右・左・もう一度右！安全をたしかめてから進もう。

【反則金】 信号無視 → 6,000円　一時不停止 → 5,000円

NotebookLM

お約束 ③

【ながら運転】あぶない「ながら運転」は、やめよう！

スマホを見たり、傘をさしたり、イヤホンで音楽を聴いたり…。
「ながら運転」は、注意がバラバラになってすごく危険！
ブレーキもとっさにかけられないよ。

特にスマホはキケン！画面を見ながらの
運転は、事故を起こす危険がとても高いよ。

違反の種類	反則金
スマホながら運転（保持）	12,000円
傘さし運転	5,000円
イヤホン運転（※）	5,000円

（※周りの音が聞こえない状態）

NotebookLM

お約束 ④

【歩道】歩道では、歩く人が主役だよ

歩道は、特別な場合いがいは走れないのがルール。
もし、やむをえず走る時は、「お先にどうぞ」の気持ちを忘れずに。

やっちゃダメ！	こうしよう！
スピードを出して走る 歩いている人がびっくり！よけきれずにぶつかったら大変！	**ゆっくり走る（徐行）** 歩いている人がいたら、止まるか自転車からおりて道をゆずろう。

・歩道を走るときのルール
① 車道よりを、ゆっくり走る（徐行する）
② 歩いている人がいたら、通行を妨げないように一時停止する

NotebookLM

お約束 ⑤

【自分を守る】ヘルメットをかぶって、二人乗りはダメ！

自分の体を守るのも、大切なルール。
万が一のとき、ヘルメットが君の頭を守ってくれる！自転車事故で亡くなった人の約５割は、頭のけがが原因です。

やっちゃダメ！	こうしよう！
二人乗り バランスがくずれてたおれやすい。ブレーキもききにくい！	**ヘルメットをかぶる** いちばん大事な頭を守ってくれる！大人も子どももかぶろうね。（努力義務）

【反則金】
"二人乗り → 3,000円"
※6歳未満の子どもを乗せる専用のイスはOK！"

NotebookLM

【特に注意！】これだけは、絶対にやめて！

これから紹介する3つの運転は、重大な事故につながるおそれがとても高い、特に危険な違反です。
見つかったらすぐに「青切符」の対象になるよ。

1. スマホを使いながらの運転（保持）

注意が散漫になり、事故の危険が非常に高い。反則金も一番高い12,000円です。

2. ブレーキのない自転車に乗る

止まりたいときに止まれない！
整備されていない自転車はとても危険です。

3. 閉まりかけたふみ切りに入る

電車とぶつかったら、取り返しがつかないことになります。

NotebookLM

まとめ：安全ライディング 5つのお約束シート

走る場所

車道の左がわを走る

交差点

信号と「止まれ」を守る

歩道

歩道では歩く人ファースト

安全装備

ヘルメットをかぶろう

ながら運転

「ながら運転」はしない

NotebookLM

みんなで気をつけて、
楽しい自転車ライフを！

NotebookLM