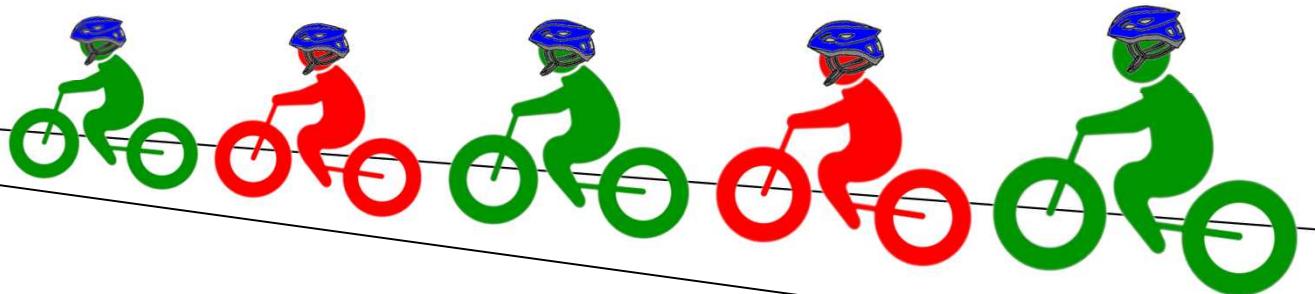


自転車のルールブック

この資料では、

- ・自転車の基本的なルール
 - ・自転車の交通違反の指導取締りに関すること
- など、皆さんに知っておいてもらいたいことをまとめました。



令和8年4月1日から

自転車の違反に

青切符（交通反則通告制度）

が適用されます。

対象年齢 **16歳以上**

交通反則通告制度とは

- 違反行為のうち、信号無視や指定場所一時不停止等といった、警察官が実際に見て、明らかに違反行為を行ったと判断できる違反（これを反則行為といいます。）をした場合に、一定期間内に反則金を納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けないで事件が処理されるという制度です。
- 違反したときに警察官から交付されるのが、反則金の納付書と、交通反則告知書、いわゆる「青切符」です。

自転車への青切符（交通反則通告制度）導入の経緯

- 自転車の事故が数多く発生しており、警察では自転車の事故を減らすために交通違反の指導取締りを強化していますが、これまで自転車の違反を検挙したときは、いわゆる「赤切符」と呼ばれる形式の書類等を用いて刑事手続による処理が行われていました。
- ただ、刑事手続による処理は、青切符の手続きに比べ、時間的・手続的な負担が大きいことなどから、違反者と警察の負担を軽減するために、自動車と同様に自転車にも青切符の制度が導入されることとなりました。



手続の話をすると難しくなりますが、自転車に青切符の制度を導入する目的は、自転車が関係する交通事故を抑止することにあります。

青切符導入後の交通違反の手続きについて

- 自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を実施します。
- ただし、その違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反であるときは、赤切符、青切符等による検挙の対象になります。

赤切符等の刑事手続の対象となる違反の例



あおり運転

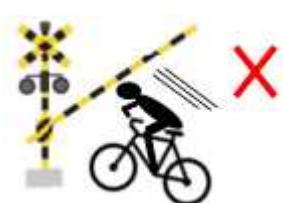


ながらスマホで道路における危険を生じさせた場合



ハンドルから手を離して自転車を運転した結果、歩行者と衝突させるなど、違反により交通事故を発生させたとき

青切符の対象となる違反の例



※ブレーキなし



遮断踏切立ち入りや、自転車制動装置不良、ながらスマホなど、反則行為のなかでも、重大な事故につながる恐れが高い違反



信号無視で交差点に進入し、青信号で進行している車両に急ブレーキをかけさせたり、傘を差しながら一時停止を無視して、実際に交通への危険を生じさせるなど、事故の危険が高まっているとき



警察官による指導警告に従わず、右側通行を継続したり、前方に指導取締りを行っている警察官の姿を認めながら、それを気にすることなく、指導警告のいとまもなく信号無視をしたときなど、違反を指導警告されているにも関わらずあえて違反をしたとき

自転車の歩道通行について

自転車で歩道を通行できるのは、

- ① 道路標識や道路標示によって普通自転車が歩道を通行できることとされているとき



- ② 普通自転車の運転者が児童、幼児（13歳未満）、70歳以上の者又は車道通行に支障がある身体障害者

- ③ 車道又は交通の状況に照らして、通行の安全を確保するために、普通自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

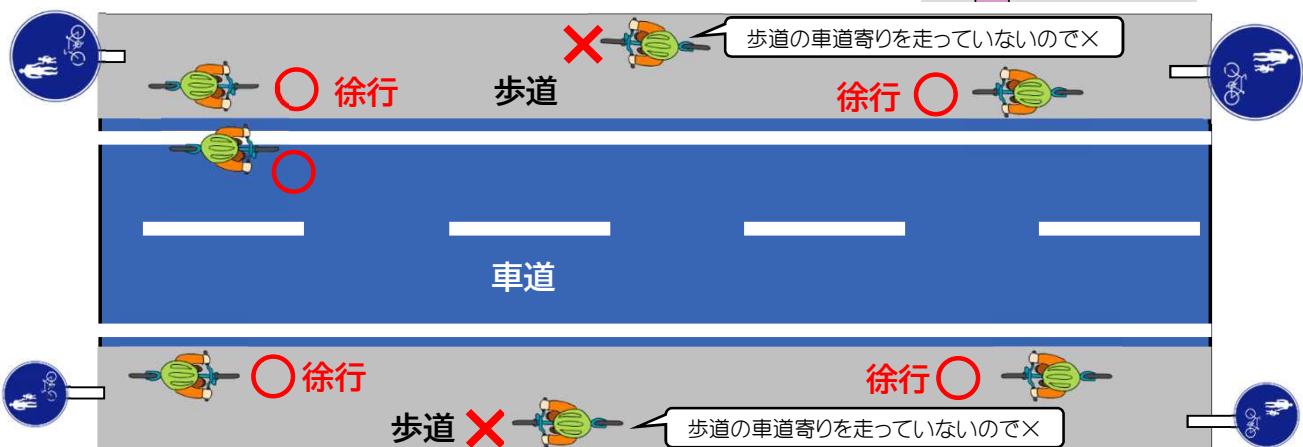
※ 「車道又は交通の状況からみてやむを得ない場合」とは？

- 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所を通行する場合
- 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、追い越ししようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合

※ただし、これらの場合でも警察官から歩道を通行してはならない旨を指示されたときは、歩道を通行できません。

歩道通行時のルールについて

- 歩道を通行するときは、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければなりません。

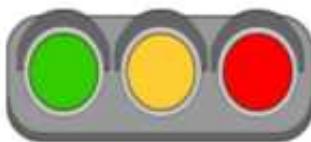


※歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければなりません。

違反した場合 歩道徐行等義務違反（反則行為）
反則金3,000円

自転車が従う信号について

● 車道通行の場合は、車道用信号に従ってください。

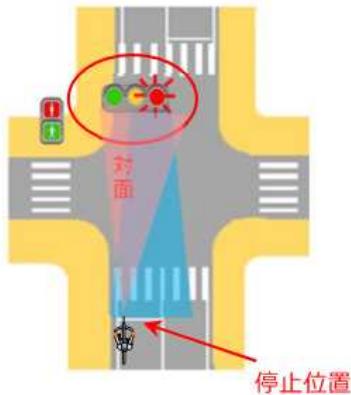


● 歩道通行の場合は、歩行者用信号に従ってください。



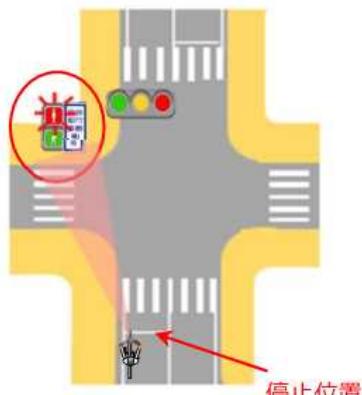
※「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合は、自転車が車道を通行するときであっても、歩行者用信号に従ってください。

車道進行時



「車両用信号」に従い、停止線で止まる

車道通行時の例外



「歩行者・自転車専用」の標示があるときは、「歩行者用信号」に従い、停止線で止まる

横断歩道進行時



「歩行者用信号」に従い、交差点の直前で止まる

違反した場合

信号無視（反則行為）
反則金 6,000円

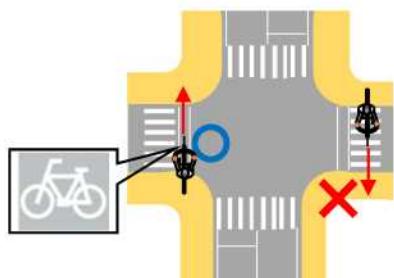
信号交差点の通行方法については、長野県警察のホームページで詳しく掲載しています。右のQRコードか、下のURL記載のページで確認してください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/riyou.html#kousaten>



自転車の横断歩道通行について

道路を横断する場合は、横断歩道を通行することもできます。ただし、横断中の歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、自転車に乗ったまま横断してはいけません。



自転車横断帯

※自転車横断帯があれば、その自転車横断帯を通行しなければなりません。

違反した場合

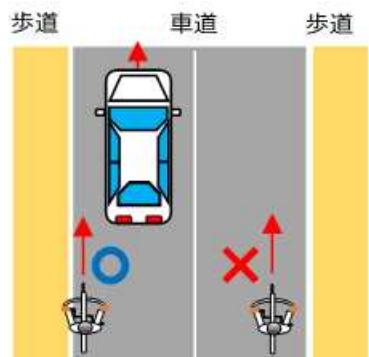
法定横断等禁止違反（反則行為）
反則金 5,000円

自転車の車道通行方法について

自転車は、基本的に道路の左側端に寄つて通行しなければなりません。自転車の右側通行は、逆走となります。

違反した場合

通行区分違反（反則行為）
反則金 6,000円



自転車の並進について

自転車は、並進してはいけません。

違反した場合

並進禁止違反（反則行為）
反則金 3,000円



イヤホンを装着したままの運転について

長野県では、イヤホンをつけて周りの音が聞こえない状態で運転することを禁止しています。

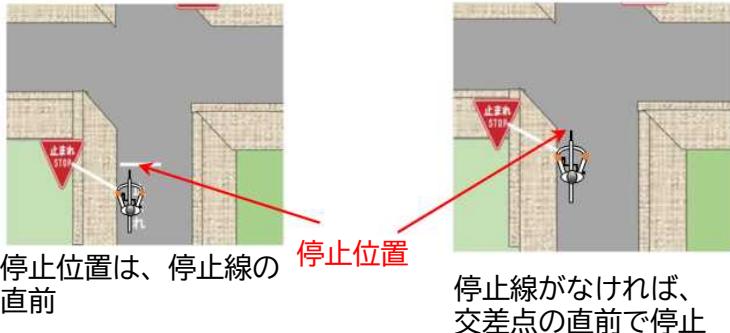
違反した場合

公安委員会遵守事項違反（反則行為）
反則金 5,000円



一時停止について

一時停止標識等のある交差点では、停止線があるときはその直前で、停止線がなければ交差点の直前で一時停止しなければなりません。



違反した場合

指定場所一時不停止等（反則行為）
反則金 5,000円

横断歩行者の優先について

横断中又は横断しようとする歩行者がいるときは、横断歩道の直前で一時停止し、その通行を妨げないようにしなければなりません。

違反した場合

横断歩行者妨害等（反則行為）
反則金 6,000円



二人乗りの禁止について

自転車で二人乗りをしてはいけません。

違反した場合

軽車両乗車積載制限違反（反則行為）
反則金 3,000円



ただし、16歳以上の保護者が、小学校入学前の幼児を幼児用座席に乗せて運転することは公安委員会規則で認められています。
小学生を幼児用座席に乗せて運転することはできません。

ながらスマホの罰則について

携帯電話・スマートフォン等を使用して、実際に事故を起こしたり、歩行者の通行を妨害したりするなどして、実際に交通の危険を生じさせたときは、**携帯電話使用等（交通の危険）**として、1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金が科されます。

また、実際に交通の危険を生じさせなかつたとしても、手に保持して通話したときや、手に保持して画面を注視した時は、**携帯電話使用等（保持）（反則行為）**として、反則金（12,000円）の対象となります。



「ながらスマホ」は事故に直結するとしても危険な行為なので、自転車の反則金の中でも最高額の**12,000円**となっています。絶対にやめましょう！！

指導取締りの時間や場所について

自転車の交通違反と交通事故の防止が必要であると認められる地区・路線を、各警察署ごとに「自転車指導啓発重点地区・路線」と指定し、この地区・路線を中心として、朝の通勤・通学時間帯や日没前後の薄暗い時間帯などに指導取締りをしています。

自転車指導啓発重点地区・路線は、長野県警察のホームページで公表しています。右のQRコードか、下のURL記載のページで確認してください。



<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/koutsu/dokoho/jitensya-jyutenchikurosen.html>



自転車の飲酒運転について

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ときは、**酒酔い運転**として、5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金が科されます。

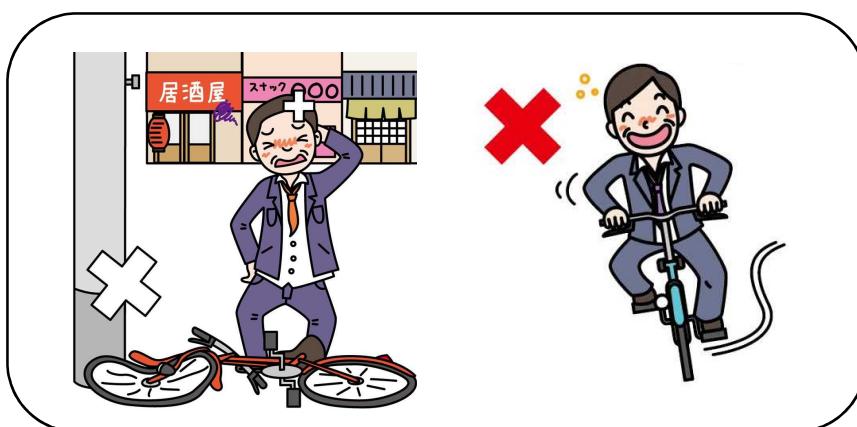
また、**血中濃度が0.3mg/ml又は呼気中濃度が0.15mg/l以上**のときは、**酒気帯び運転**として、3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金が科されます。

自転車運転者に飲酒をすすめたり、飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒をした人に要求・依頼して自転車に同乗したりする行為も処罰の対象となります。



自転車の酒気帯び運転は、運転免許の行政処分の対象です。

運転免許の停止などの処分を受ける場合があります！



実際に行政処分を受けた人の弁明書(抜粋)

…今回、酒気帯びの状態で自転車を運転したことは、長年の安全運転の努力を台無しにするもので大変恥ずかしく、後悔をしております…



自転車も車両！交通ルールを守りましょう。
飲酒運転は犯罪です！

自転車運転者講習について

自転車運転者講習制度とは、危険な違反を繰り返した自転車運転者に対して、安全運転の大切さについての「気付き」を促し、再び危険な違反をしないようにするために導入された制度です。

14歳以上の者が、以下の16種別の交通違反で、3年以内に2回以上反復して検挙され又は交通事故を起こしたとき、都道府県公安委員会（以下「公安委員会」といいます。）により「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

＜自転車運転者講習の対象となる交通違反＞

- | | |
|------------------------------|-------------|
| ① 通行区分違反 | ② 通行禁止違反 |
| ③ 歩行者用道路徐行違反 | ④ 歩道徐行等義務違反 |
| ⑤ 路側帯進行方法違反 | ⑥ 信号無視 |
| ⑦ 指定場所一時不停止等 | |
| ⑧ 優先道路通行車妨害等、交差点安全進行義務違反 | |
| ⑨ 交差点優先車妨害 | |
| ⑩ 環状交差点通行車妨害等、環状交差点安全進行義務違反 | |
| ⑪ 酒酔い運転、酒気帯び運転 | ⑫ 妨害運転 |
| ⑬ 携帯電話使用等（交通の危険）、携帯電話使用等（保持） | |
| ⑭ 遮断踏切立入り | ⑮ 自転車制動装置不良 |
| ⑯ 安全運転義務違反 | |



講習時間：3時間

講習手数料：6,150円

※公安委員会から講習の受講を命じられたにもかかわらず、3か月以内に受講しないときは、5万円以下の罰金が科せられます。

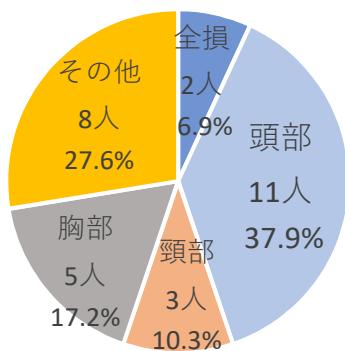
ヘルメットの着用について

下の画像は、長野県内で発生した自転車と車の交通事故の写真です。

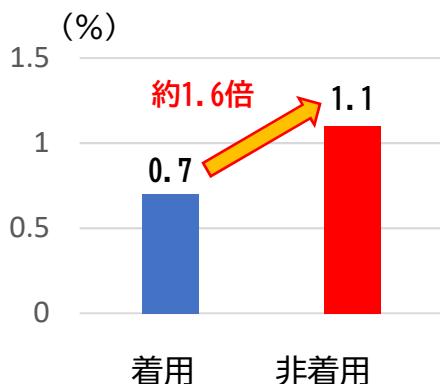


車のフロントガラスが割れ、車体が凹む程の衝撃がありましたが、自転車の運転手はヘルメットを着用していたため、大事に至りませんでした。

人身損傷主部位別の自転車乗用中死者数（令和2年～6年・長野県内）



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・長野県内）



自転車を運転するときは、ヘルメットの着用が努力義務とされています。罰則はありませんが、自分の命のために、着用をお願いします。（これは長野県警察大学生ボランティアの作品です）

これまでの内容は、お伝えしたいことのほんの一部です。自転車の交通ルールをまとめた資料を長野県警察のホームページ上公表しています。（全53ページ）

右のQRコードか下のURL記載のページで確認してください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/jitensharulebook.html>



ペダル付き電動バイクについて

ペダルを漕がなくても
スロットルを回せば走
る乗り物は「ペダル付
き電動バイク」という、
一般原動機付自転車
(又は自動車)です。

運転するには

- ・運転免許
- ・バイク用ヘルメット
- ・ナンバープレートの取付・表示
- ・ワインカー等の保安部品の取付
- ・自賠責保険の加入

が必要です。

自転車と同じ感覚で運転をすれば…

道路交通法違反(無免許運転・整備不良・通行区分違反等)

自動車損害賠償責任保障法違反(無保険車両運行)

等の処罰の対象となります。



この他、自転車と交通ルールの異なる
「特定小型原動機付自転車」のレンタル
やシェアリングサービスも広まっています。
自転車とは交通ルールが
異なりますので、詳しくは、
下のURL又は右のQRコードから
確認してください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/koutsu/dendoukickboard.html>

