自転車ルールブック

徳島市

トクシィ

自転車に乗るみなさんへ

自転車は、手軽でとても便利な乗り物です。しかし、自転車は自動車やバイクといった車両（くるま）の仲間ですので、自転車のルールをしっかり守り、安全に乗りましょう！

そして、交通事故のない安心な社会を目指しましょう！

目次

1　自転車保険に加入する　1
2　自転車の点検をする　2
3　ヘルメットをかぶる　3
4　自転車は車道を通行する　4
5　車道は左側を通行する　5
6　歩道は歩行者を優先する　6
7　安全ルールを守る　7
8　交差点の通行方法を守る　8
9　道路標識を守る　9
10　駐輪（ちゅうりん）のマナーを守る　10

1　自転車保険に加入する

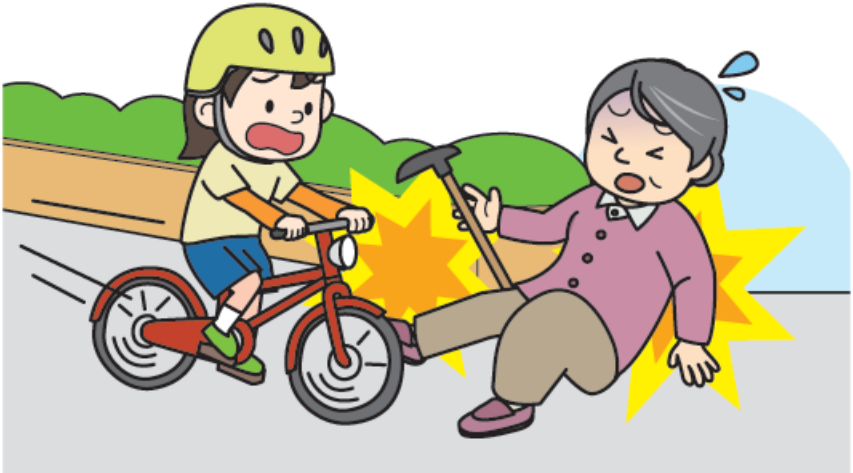
自転車事故で相手にケガを負わせた場合、高額な賠償を請求されることがありますので、自転車保険に加入しましょう。

●事例１　賠償額　9,521万円

小学生が夜間に自転車で帰宅中、歩行者と衝突し、頭の骨を折る等意識不明の状態となるケガを負わせた

●事例２　賠償額　9,266万円

高校生が自転車で車道を斜めに横断し、対向車線の自転車と衝突し、自転車に乗っていた人を負傷させ、言語機能喪失等の後遺障害を負わせた



2 自転車の点検をする

自転車の点検を怠(おこた)ると、思わぬ交通事故を起こすおそれがあります。自転車の安全を確保するためにも、自転車の点検をしっかり行いましょう。

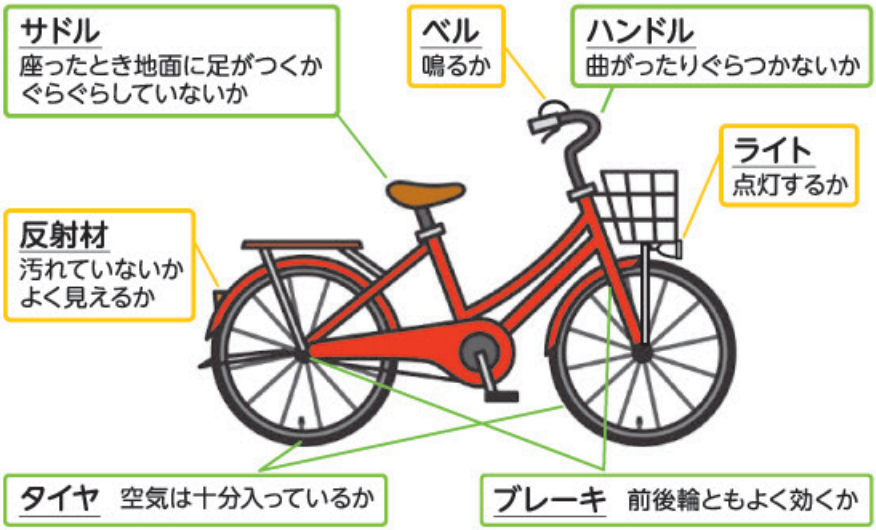
●定期点検

1年に1回は自転車販売(はんばい)店(てん)等で、定期点検を受けましょう。自転車安全整備店で点検整備を受けたときは、TSマークをはってもらえ、自転車保険が付加されます。

第1種（青マーク）　第2種（赤マーク）　第3種（緑マーク）

●日常点検

日常点検は、自分で行う自転車点検です。タイヤの空気圧やブレーキの効き等を確認しましょう。

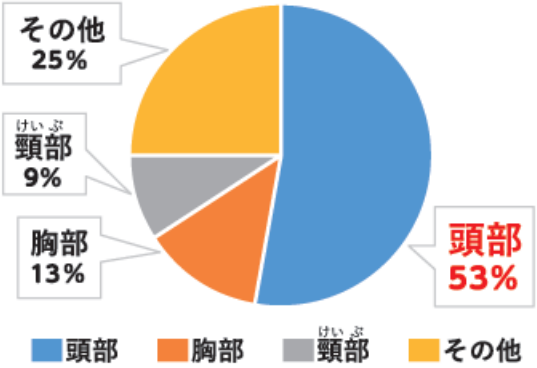


3 ヘルメットをかぶる

自転車乗車中に交通事故で亡くなった人の大半が、頭部の損傷(そんしょう)によるものです。

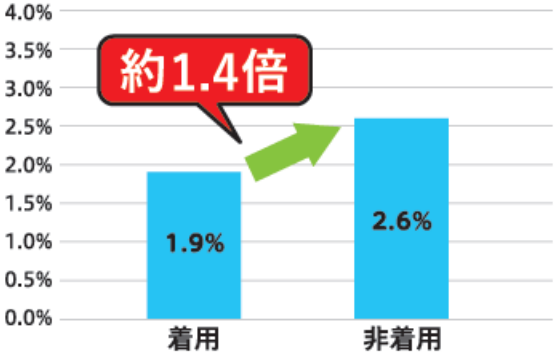
自分自身を守るためにも、ヘルメットをかぶりましょう。

●自転車乗車中死者の損傷部位(そんしょうぶい)（令和2年～令和6年合計）



●損傷主部位「頭部」の自転車事故ヘルメット着用別致死率(ちしりつ)（令和2年～令和6年合計）

※致死率(ちしりつ)とは、死傷者数に占める死者数の割合のことです。



4 自転車は車道を通行する

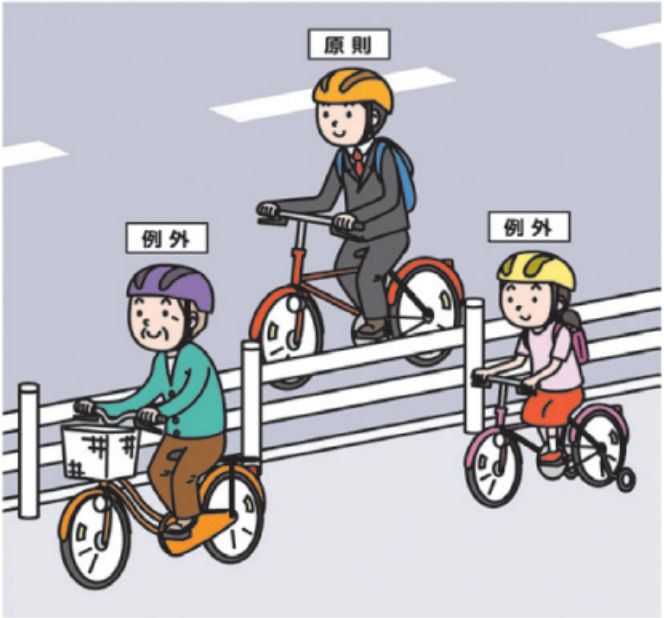
自転車は、車の仲間ですので、車道と歩道が分かれている道路では、原則として、車道を通行しなければなりません。

自転車が歩道を通行できる場合

①道路標識等で自転車が歩道を通行することができるとされている場合

②１３歳（さい）未満の子どもや７０歳（さい）以上の人、体の不自由な人が運転する場合

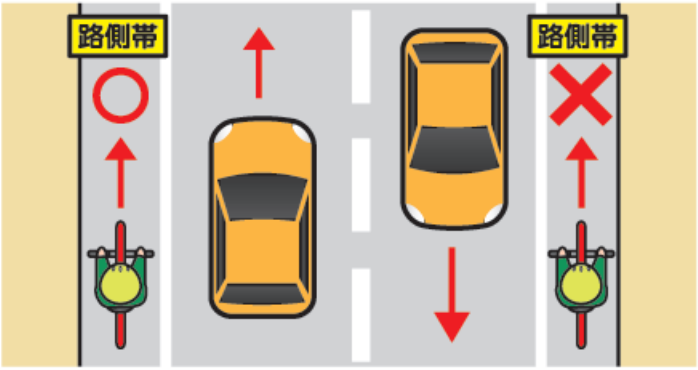
③車道または交通状況から、通行の安全を確保するために、歩道を通行することがやむを得ない場合



5 車道は左側を通行する

自転車は、車道を通行するときは、車道の左端（ひだりはし）を通らなければなりません。

自転車は、路側帯（歩道のない道路の白線の中）を通行することができますが、左側を通行しなければなりません。



6 歩道は歩行者を優先する

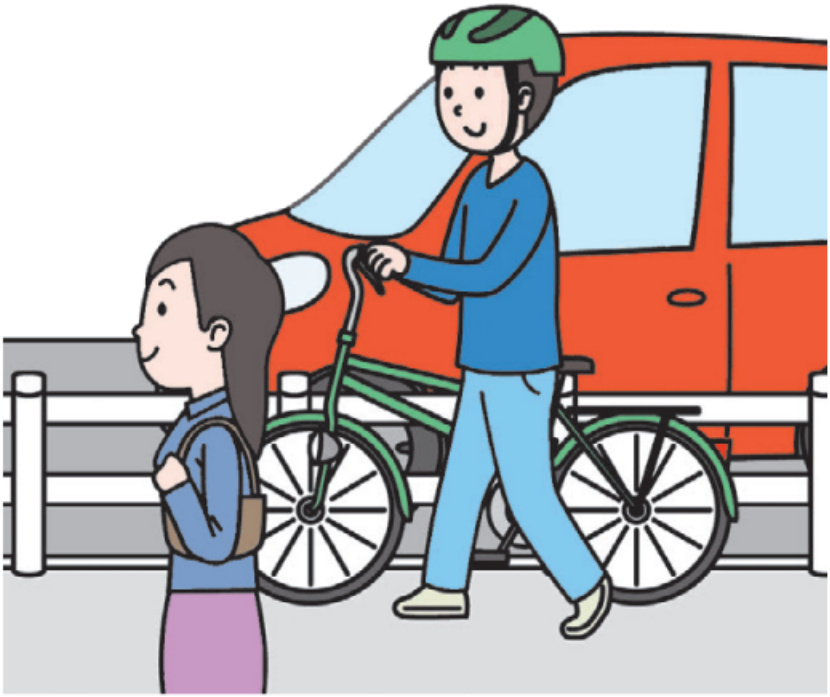
歩道を通行することができるときも、歩道の中央から車道寄りを通行します。

歩道を通行するときは、歩行者優先で徐行（じょこう）します。

歩行者の通行を妨げるときは、一時停止します。

歩行者が多いときは、自転車から降りて、自転車を押して歩きましょう。

※徐行（じょこう）とは、直ちに停止できる速度のことです。



7 安全ルールを守る

自転車で交通事故を起こした人の多くが、自転車の安全ルールを守られていませんでした。

自転車の安全ルールをしっかり守り、交通事故を防ぎましょう。

信号を守る

一時停止を守る

スマホ運転の禁止

並進の禁止

二人乗りの禁止

夜間のライト点灯

8 交差点の通行方法を守る

信号機のある交差点

①自転車は、原則として車両用信号機に従って通行します。

②歩道を通行しているとき、歩行者・自転車専用信号機がある場合は、歩行者・自転車専用信号機に従って通行します。

③歩行者の通行を妨害（ぼうがい）するおそれがある場合は、横断してはいけません。

信号機のない交差点

①一時停止の標識がある交差点では、停止線の手前で必ず一時停止をして、左右の安全確認をします。

②一時停止の標識がないところでも、左右の見とおしが悪い交差点では一時停止をして、左右の安全を確認してください。

③右折するときは、左右の安全を確認してから、交差点の左端（ひだりはし）に寄って、大きく右に曲がりましょう。

9 道路標識を守る

自転車を運転するときは、道路標識の意味を理解して、道路標識に従わなければなりません。

ただし、標識に「自転車を除く」「軽車両を除く」等の補助標識がついている場合は対象外です。

一時停止

停止線の手前で一時停止することを示します

指定方向外進行禁止

矢印以外に進んではいけないことを示します

一方通行

矢印の方向にしか通行できないことを示します

車両進入禁止

車両が進入してはいけないことを示します

自転車通行止め

自転車の通行が禁止されていることを示します

自転車及び歩行者専用

歩道にある場合、自転車が歩道を通行できることを示します

横断歩道

横断歩道があることを示します

自転車横断帯

自転車が横断するときに通らなければならない自転車横断帯を示します

10 駐輪（ちゅうりん）のマナーを守る

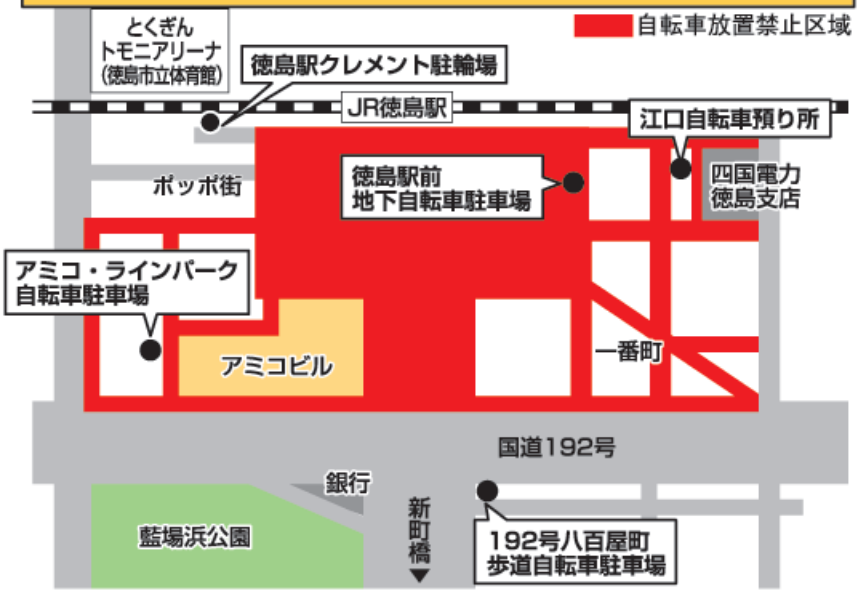
道路上に自転車を放置すると、歩行者や車いすの方や目の不自由な方の通行の妨げになります。

とても危険で迷惑な行為ですので、自転車を道路上に放置してはいけません。

徳島駅前周辺は、条例で自転車放置禁止区域に定められています。

決められた自転車駐車場を利用しましょう。

徳島駅前周辺の自転車放置禁止区域図



発　行：徳島市市民文化部市民生活相談課
TEL 088-621-5130
監　修：徳島県警察本部交通部交通企画課
発行日：令和７年12月