

じてんしゃ あんぜん の
自転車に安全に乗っているかな？

じてんしゃ の
自転車に乗って
おつかいに
行ってみよう

まも
守っていることの ○ に
✓ をつけよう！

スタート
①

おとな いっしょ
大人と一緒にいすの
たか
高さやブレーキの
かくにん
確認をしましょう。



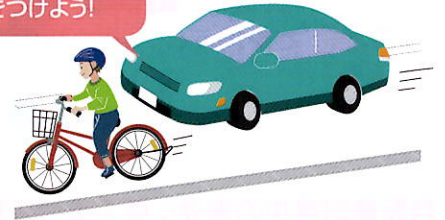
② ヘルメットをかぶりましょう。

ころ
転んだときや、ぶつかった
ときに、ヘルメットを
かぶっていると、
あたま まも
頭を守ってくれます。



③ 歩道がないところは、
どうろ ひだりかた
道路の左側を走りましょう。

うしろからくる
後ろからくる車に
き
気をつけよう！



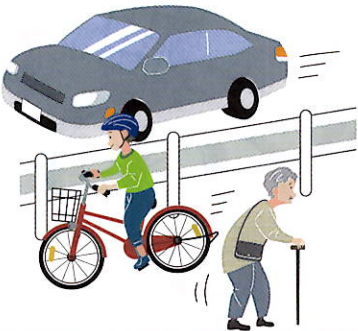
④ いち じてんしゃ あんぜんかくにん
一時停止と安全確認を
わす
忘れないで。

ひだり みぎうしろ
左右、右後ろの
あんぜん
安全を確認しよう！



止まれ
STOP
このマークの
あるところでは
と
止まって周りの安
ぜん
全を確かめよう。

⑤ ほどろ は へんこうしゃ
歩道は歩行者に気をつけて
しゃどうよ
車道寄りをゆっくり走ろう。



⑥ みせ とうちやく じてんしゃ
お店に到着！ 自転車は決め
られた場所に置きましょう。



⑦ みとお わる こうさてん
見通しの悪い交差点では必ず
止まって左右の安全を
かくにん
確認しましょう。



ゴール
⑩

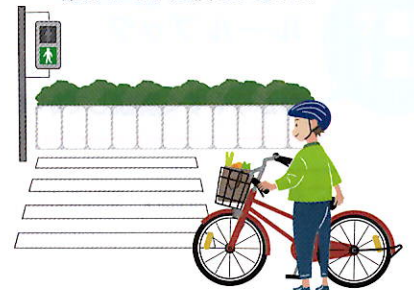
かえ じてんしゃ
帰ってきたら自転車に
かぎ
鍵をかけましょう。



⑨ こうさてん
交差点では曲がってくる
じどうしゃ
自動車に気をつけましょう。



⑧ しんごう まち
信号を守って、青になったら、
さゆう みぎうしろ
左右と右後ろの安全を
たし
確かめてから渡りましょう。

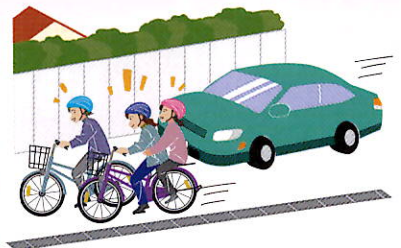


これはダメ ぜったいやめよう! やめさせよう!

スマートフォンなどの
画面を見ながら
運転すること



ならはし
並んで走ること
ふたりの
二人乗りを
すること



かさ
をかさを差して
運転すること



イヤホン・ヘッドホン等を
使用して、まわりの音が
聞こえない状態で
運転すること



保護者の方へ

ヘルメットをかぶりましょう

- 自転車に乗るすべての人はヘルメットの着用が努力義務です。
(道路交通法第63条の11)(東京都自転車安全利用条例第19条)
- ヘルメットを着用している場合と比較して、着用していない場合の**致死率**は約**1.8倍***と高くなっています。

*警視庁の統計
(令和2年~令和6年中)



自転車利用中の事故に備える保険等への加入は義務です!

自転車利用中に事故を起こした際には、自分がケガをするだけでなく、相手にケガなどをさせることがあります。万が一に備えて、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償する保険等に加入する必要があります。また、未成年のお子さんが自転車を利用するときは、保護者の方が保険等に加入しなければなりません。
(東京都自転車安全利用条例第27条及び第27条の2)

未成年による自転車事故で
賠償金額約**9,500万円**が保護者に
請求された高額賠償事例も発生!
自転車保険について詳しくはこちらをチェック▶



子どもにルールを教えましょう

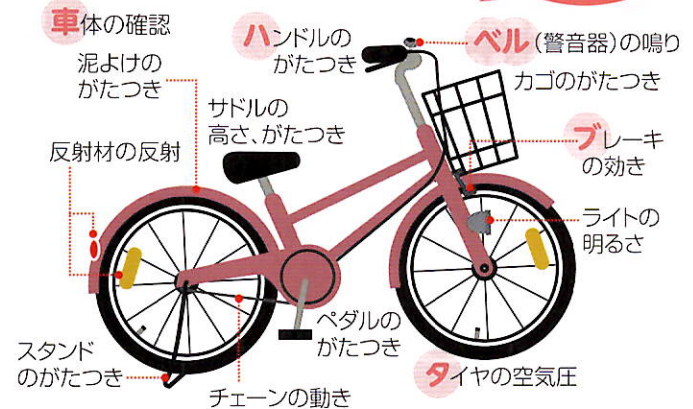
- 保護者の方は、その監護する未成年者が自転車を安全で適正に利用できるよう、必要な技能や知識を習得させるよう努めなければなりません。(東京都自転車安全利用条例第15条第1項)



点検整備をしましょう

- 自転車は日常的に点検整備しましょう。また、年に一回程度は自転車店等で点検整備してもらいましょう。

「ぶたはしゃべる」でチェック!



令和8年4月1日 交通反則通告制度開始 から自転車も

自転車の運転者(16歳以上の者)がした一定の違反が交通反則通告制度の対象になります。

この機会にルールを再確認しましょう

家族で確認!

TOKYO自転車ルールブック

イラストやグラフで交通ルールをわかりやすく解説しています。



スマホで楽しく学習!

東京都自転車安全学習アプリ「輪トレ」

自転車走行のバーチャル体験で危険予測トレーニングができます。



自転車に乗る場合は、危険な走り方を避けるとともに、側方や後方の車の動きにも十分注意しましょう。

「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」(本文中は「東京都自転車安全利用条例」と表記)では、自転車損害賠償保険等への加入やヘルメットの着用などの規定を設けています。
令和8年3月発行 自転車安全利用普及啓発リーフレット
編集発行 東京都 お問い合わせ 電話 03-5388-3123

