

誰もが快適で安心安全に自転車が走行できるまちづくりに

Archi M's
株式会社アーキエムズ

2022 年 7 月より、B リーグプロバスケットボール
「京都ハンナリーズ」共同オーナーに就任いたしました。

公式 SNS はこちら
facebook Twitter

TEL：075-241-2227
Mail：promotion@archims.co.jp
京都市中京区両替町通御池上ル龍池町 449-1

令和 5 年 1 月発行　京都市印刷物 第 043145 号
京都市建設局自転車政策推進室
監修：多賀一雄　イラスト：カズマコージ　デザイン：HON DESIGN

京都市の自転車政策に関することは、
（自転車ルール、放置自転車、駐輪場の場所、自転車保険等）
京都市サイクルサイト　検索

Enjoy 自転車 life in Kyoto 2023

京都市 CITY OF KYOTO

自転車の安全な乗り方 Guide



道路交通法の改正により、
自転車乗車時の
ヘルメット着用が
全年齢で努力義務化へ！
（令和 5 年 4 月施行）

目次

01 自転車のルール、その前に…… P2
02 左側通行は基本の「き」…… P3
03 歩道は歩行者のための道…… P4
04 自転車走行のルールいろいろ…… P5
05 安全に走るポイントはコミュニケーション…… P7
06 電動アシスト自転車とのつき合い方…… P8
07 矢羽根マークは自転車のために…… P9
08 ドライバーの皆さまへ…… P10
09 ストップ！ 迷惑駐輪…… P11
10 自転車通行規制マップ…… P12
11 万が一に備えて自転車保険に加入を…… P13
12 「サイクルセンター」で
自転車ルール・マナーを学ぼう…… P14

東山、北山、西山の三山に囲まれた平坦な盆地の中に、
神社やお寺、美術館、図書館、、、
色んな魅力がコンパクトに詰まった京都は、自転車のよく似合うまちです。
自転車は、気軽に乗ることができる、大変便利な乗り物です。
それだけではありません。
環境にもやさしく、無理なく全身運動ができて、
さらには、災害時における有益性も確認されています。
こうした自転車の特性は、持続可能な社会の実現を目指す「SDGs」の取組や
あらゆる危機に粘り強くしなやかに対応する
「レジリエンス」の取組にも対応するものです。
そんな、便利で楽しく、暮らしに役立つ自転車ですが、正しく安全に乗っていますか？
「Enjoy 自転車 life in Kyoto」は、知ってほしい自転車ルールをまとめた冊子です。
ルールを知って自転車に乗ることは、安全につながります。
安全に自転車に乗ることは、豊かな未来につながります。

さぁ、ルールを学んで
京都のまちで、
Enjoy 自転車 life !!

出かける前に、チェックしよう！

- ☐ **タイヤの空気圧チェック**
  空気圧が弱いとペダルが重く不快に感じたり、パンクの原因にもなります。
  タイヤを指で挟んでもへこまないくらいまで、空気を入れておきましょう。
- ☐ **ブレーキの状態チェック**
  前後のブレーキはしっかり効きますか？
  止まることは走ることより大切です。違和感を感じたり、ノイズが出たりするときは、
  自転車屋さんでチェックしてもらいましょう。
- ☐ **ライトの点検**
  電球の玉が切れていることもあります。ちゃんと点灯するか確認しましょう。
- ☐ **泥除けなどからの擦り音**
  泥除けとタイヤが擦れると、ガーガー、シューシューと音が鳴ります。
  タイヤが削れてパンクすると危険ですから、異音には注意してください。
- ☐ **鍵は2つ**
  自転車の盗難が増えています。できれば鍵は2つ利用し、
  ダブルロックで自分の愛車を盗難から守りましょう。

SDGs の理念にも合致する自転車

国連は、健康増進や
環境への負荷の低減など、
SDGs の理念に合致する
交通手段として、
自転車の有効利用を推奨しています。



ロゴ：国連ホームページより転載

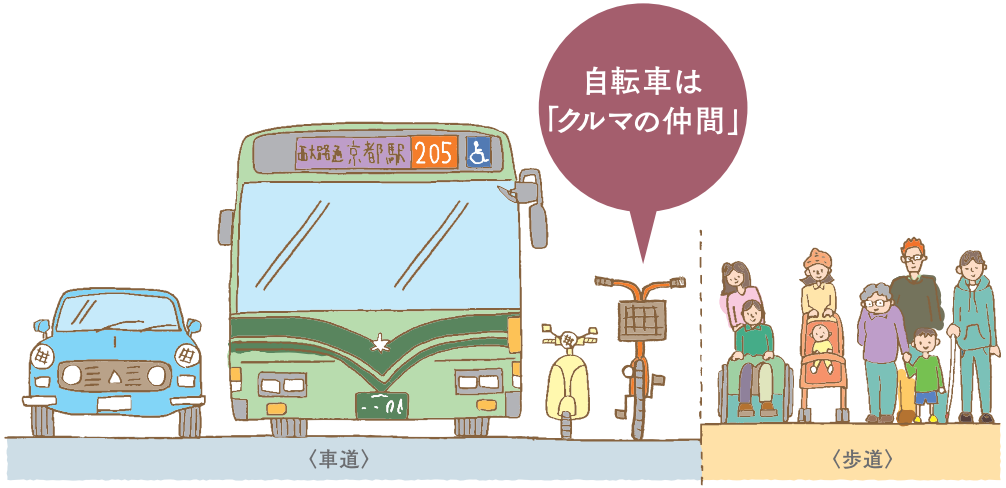


01 自転車のルール、その前に

京都は自転車で移動しやすい「まち」。
自転車と一緒に暮らす「まち」。だから、みんな乗っている。

「歩くまち・京都」

これが私たちのまちのポリシーです。
だれもが安全・快適に移動できるまちにみんなでしていきましょう。



「自転車安全利用五則」

自転車の基本的な交通ルールを周知するために国が定めた五つの原則です。
道路交通法の改正に伴い、令和4年11月1日に新たな五則が発表されました。

自転車に乗るときは、

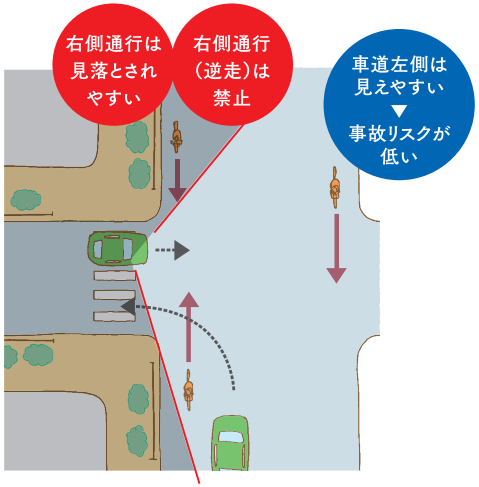
1. 車道が原則、左側を通行
   歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



02 左側通行は基本の「き」

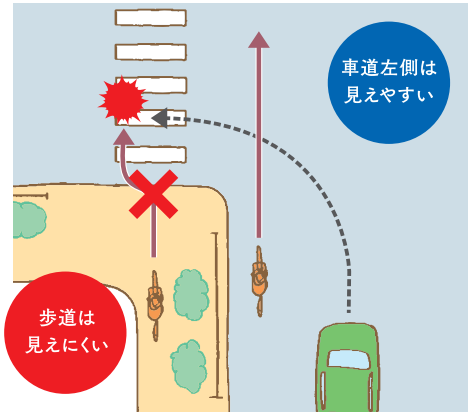
車道の左側を
クルマのドライバーから見えるように走りましょう。

危険な右側通行（逆走）は絶対にやめましょう。



右側通行は危険

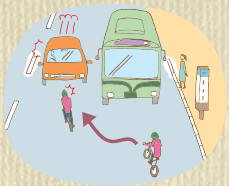
右側走行の自転車はクルマから見えにくく、
気付いた時には避けることができません。



歩道はクルマから見えにくい

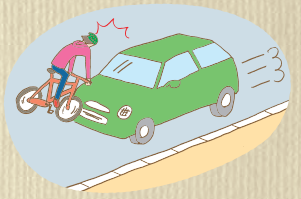
歩道を走る自転車もクルマから見えにくく、
交差点で事故が起きるリスクが高くなります。
また、歩道からいきなり車道に飛び出すことも
危険です。

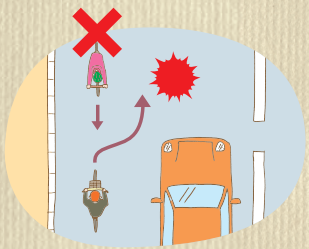
**右側を走る（逆走）自転車は
危険なことがいっぱいです。**



駐停車している
クルマを追い越すときも危険です。

正面衝突は、
追突と比べて
倍以上の衝撃があり、
重大な事故につながります。





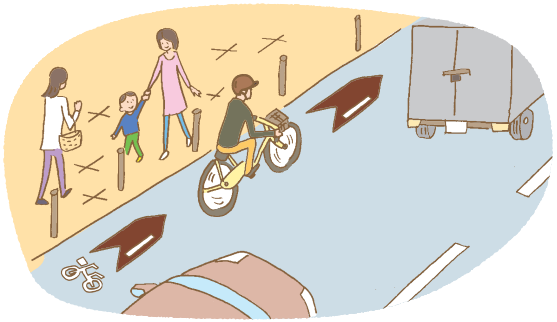
ルールを守って左側を走行している
自転車にも危険！
すれ違うときに、どちらかが
クルマ側に飛び出してしまいます。



03 歩道は歩行者のための道

自転車は原則

歩道を走ってはいけません。

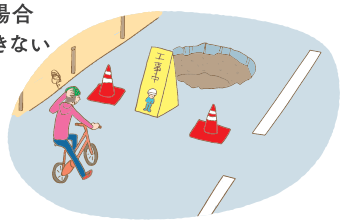


皆さんも、
自転車が横をすり抜けるとき「ヒヤリ！」、「ハッ！」とした経験はありませんか？

自転車は自動車と比べると「弱者」ですが、
歩行者と比べると「強者」になります。

歩道を通行できる例外

❶ 自転車の歩道通行可の標識があるとき
❷ 自転車の運転者が 13 歳未満の子どもや
70 歳以上の高齢者、
身体の不自由な方の場合
❸ 車道を安全に通行できない
やむを得ない場合





**普通自転車の
歩道通行可の標識**

※歩道を通行するときは
車道寄りを徐行しましょう
（すぐに止まれる速度）
※人通りの多いところでは「押し歩き」を
※歩行者をビックリさせないように
▶歩行者にベルをむやみに鳴らさない！
▶歩行者とは十分な間隔を空ける



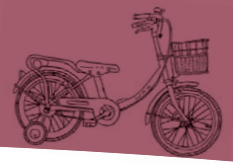
歩道上での事故は、
自転車の責任が大きく問われます。

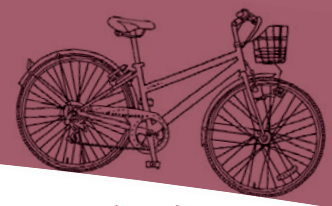
車道を走るべき自転車（強者）が歩行者（弱者）と
事故を起こした場合は、
自転車側の責任が重く問われます。



04 自転車走行のルールいろいろ

全てのルールは、自転車事故を防ぐために。

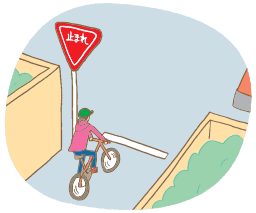




交通事故の加害者にも被害者にもなりうる自転車

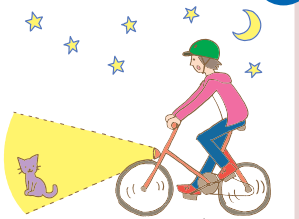
- 正しい交通ルールを知り、しっかり守ることで事故を防止しましょう。
- 道路交通法が改正され、全年齢でヘルメット着用が努力義務化されます。（令和5年4月施行予定）

一時停止



「一時停止」の標識のある交差点では、止まって左右を確認しましょう。

夜間はライトを点灯



夜は、ライトや反射器材で自分の存在を周りに知らせましょう。

ヘルメットを着用



大人も子どももヘルメットを着用しましょう。また、同乗する小学校就学前の子どもへのヘルメット着用は、保護者の義務です。

携帯電話・スマートフォンの使用



よそ見運転は、自分も周りも危険!

イヤホン使用



音楽を聴きながらの運転は、周囲の様子が分かりません。

飲酒運転



飲んだら乗るな!もクルマと同じ。

傘さし運転



バランスを崩して転倒事故に。雨の日はカッパを着用しましょう。

並進



後ろからクルマに衝突されます!一列になって、前を見て走りましょう。

二人乗り



バランスを崩し、他人や同乗者を事故に巻き込む可能性も!

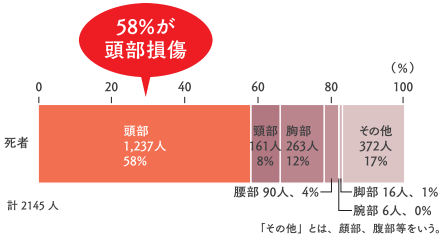
「自転車運転者講習」の義務化について

信号無視や一時不停止など、政令で定める15項目の「危険行為」を3年以内に2回行った自転車運転者は、「自転車運転者講習」を受けなければなりません。都道府県公安委員会の受講命令に従わずに講習を受けなかった場合は処罰されます（5万円以下の罰金）。

ヘルメットは、万が一の事故からあなたの命を守ります。

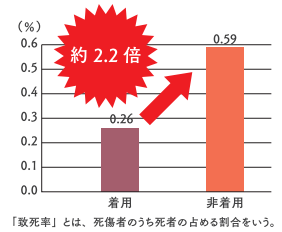
ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比べ約2.2倍も高くなります

自転車乗用中死者の人身損傷主部位（致命傷部位）別比較（平成29年～令和3年合計）



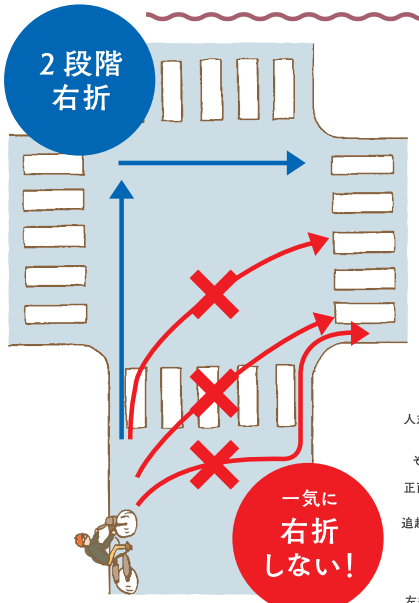
「その他」とは、顔部、腹部等をいう。

ヘルメット着用状況別の致死率比較（平成29年～令和3年合計）



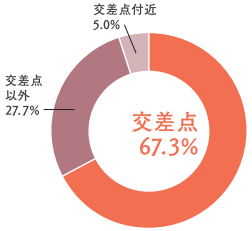
「致死率」とは、死傷者のうち死者の占める割合をいう。

交差点での出会い頭事故が多い!必ず二段階右折を!



クルマやほかの自転車、歩行者との接触を避けるため、周りをしっかり確認してから、2段階で右折しましょう。

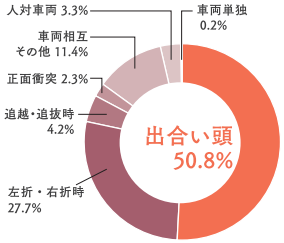
京都市内で発生した自転車事故の特徴（R3）



約70%が交差点内で発生

止まって、左右の確認。

信号がなくても交差点はいったん停止して左右を確認してから渡りましょう。



出典：京都府警察資料をもとに京都市作成

約50%が出合い頭

身近な生活道路が危ない。

道幅が狭い生活道路でも事故は多く発生しています。身近な道ほど、事故の危険性が潜んでいることを忘れずに。



05 安全に走るポイントは コミュニケーション

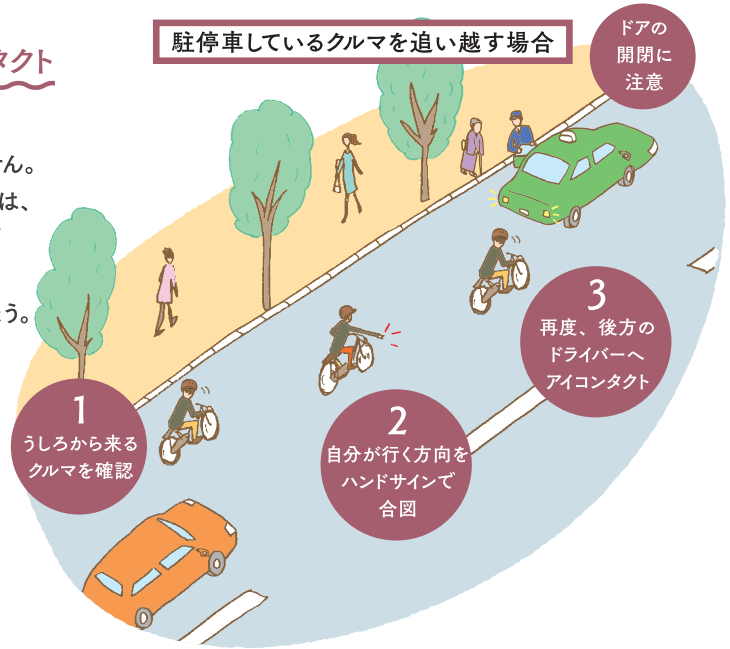
自分は「行く」のか「待つ」のか周りに伝えましょう。

クルマのドライバーに

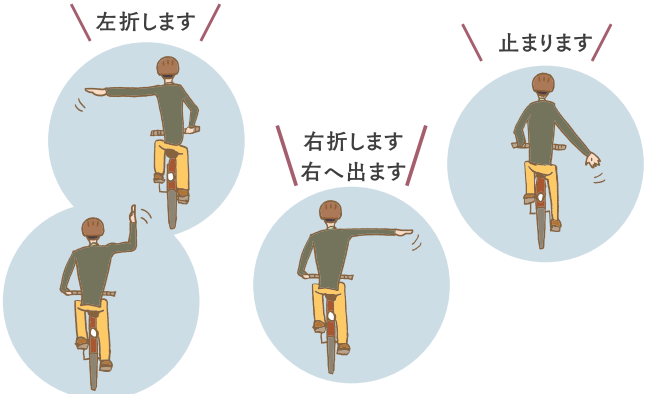
行動を知らせる。

ハンドサインとアイコンタクト

自転車にはウインカーや
ブレーキランプがついていません。
車道で進行方向を変えるときは、
ハンドサインやアイコンタクトで
コミュニケーションをとり、
安全を確認してから進みましょう。
自分（自転車）の行動を
ドライバーや他の自転車に
知らせることが、
車道を安全に走る
ポイントです。

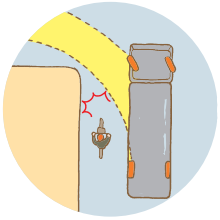


ハンドサインの出し方



大型車の左右に入らない

大型車（トラックやバス）の
死角に入らないよう、また、
巻き込み等に注意しましょう。





06 電動アシスト自転車、子ども乗せ自転車とのつき合い方

普及が進む電動アシスト自転車。
でも気をつけて使わないと、思わぬ事故が起きることもあります。

電動アシスト自転車の注意点



スタートするとき

- 両足を地面においてブレーキをかけながら電源を入れましょう！
- 小さな力でもペダルを踏み込むとグーンと加速します。
- まずはその感覚に慣れるよう練習しましょう。

走行中は…

- 思った以上にスピードが出るので、十分注意しましょう
- 坂道での立ちこぎやけんけん乗りは、バランスを崩すので危険です！
- 車道と歩道の段差の乗り越えは避けましょう。やむを得ない場合はゆっくりと大きな角度で！

子どもと荷物の乗せ・降ろし

- 以下の順番で乗せ・降ろしするのが安全です。

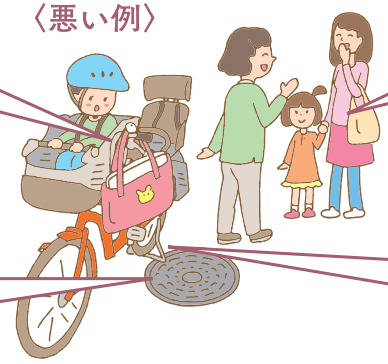
乗るとき 荷物→後ろの子ども→前の子ども

降りるとき 前の子ども→後ろの子ども→荷物

子ども乗せ自転車は、駐輪中の事故にも注意！

- 自転車の左右の中心から外れた場所に荷物を載せると転倒する危険が大きくなります。
- 特にハンドルにぶら下げることはやめましょう。

〈悪い例〉



- 駐輪する場所にわずかでも傾きがあったり、スタンドの下に凹凸などがあると、転倒する危険が大きくなります。

- 自転車に子どもを乗せたら、決して目や手を離さず、いつでも支えられる体勢でいることが大切です。

- 幅が広くしっかりしたスタンドを備えた自転車を選びましょう。
- 点検時にはスタンドのぐらつきなどもチェックしましょう。

消費者庁ウェブサイトをもとに作成（https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_016/）

07

矢羽根マークは自転車のために

車道では、矢羽根マークに沿って走行しましょう。

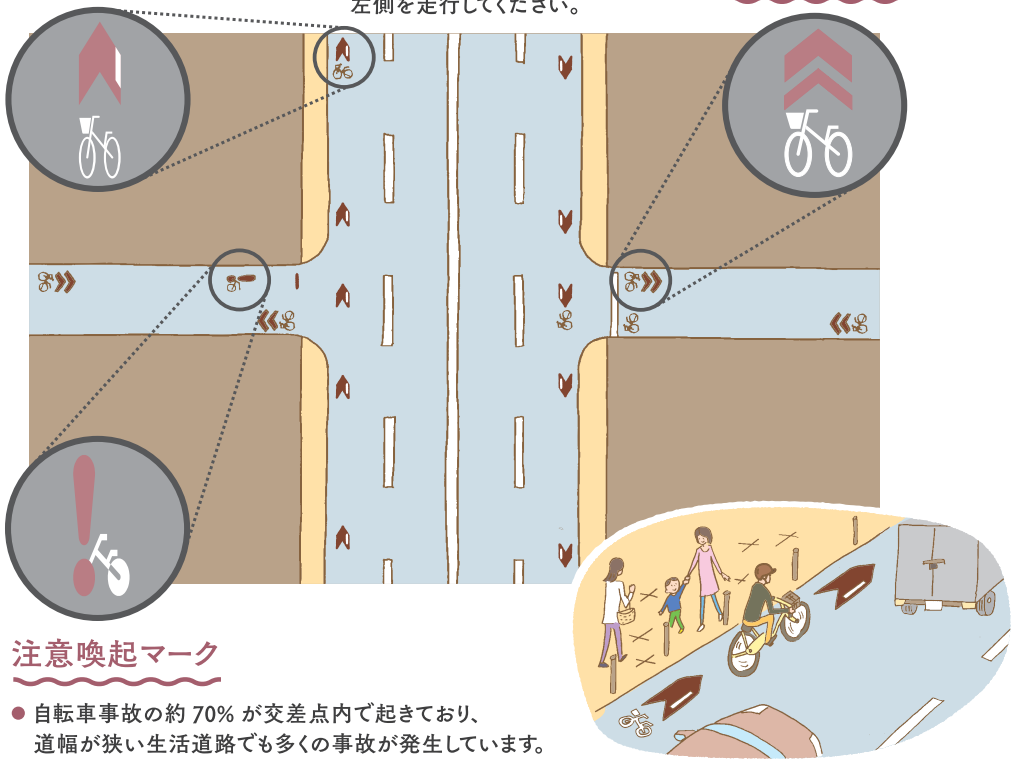
自転車走行推奨帯で安全に

京都市では自転車が車道の左側を安全・快適に走行できるように、
ベンガラ色で「矢羽根マーク」(自転車走行推奨帯)を順次整備しています。
矢羽根がない道路でも車道の左側を走行しましょう。

車道を走行するときは、
走る場所と方向を示した
「矢羽根」マークの矢印の向きに沿って
左側を走行してください。

幹線道路の矢羽根マーク

生活道路の矢羽根マーク



注意喚起マーク

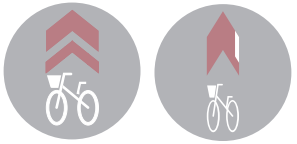
- 自転車事故の約 70% が交差点内で起きており、道幅が狭い生活道路でも多くの事故が発生しています。
- 「注意喚起マーク」は生活道路で安全に交差点に進入するよう注意を促すマークです。
- 安全確認をした上で走行してください。

08

ドライバーの皆さまへ

法律を守って車道を走行している自転車にとって、
クルマは怖い存在です。

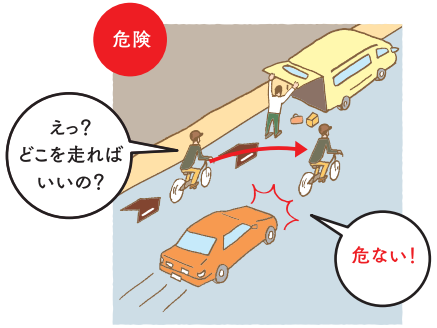
自転車への思いやり運転を



- 自転車も車も同じ車道を走る仲間です。
- 自転車が車道を安全に通行できるように、自転車が走行しているときは速度を落とし一定の間隔を空けて走行してください。
- 違法駐車や強引な運転はやめて、思いやりの気持ちを持った行動をお願いします。
- 自転車とクルマのもっといい関係を目指して、動画も配信しています。

動画配信中!

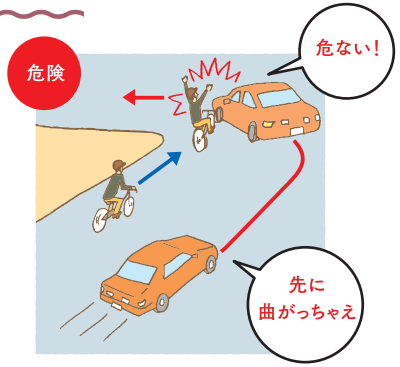
違法駐車(クルマ)が自転車を危険にさらしています。

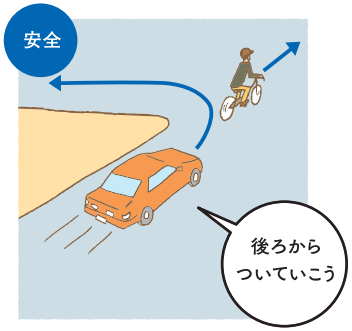




自転車を無理に追い越さない。

「追い抜かねば!」という思い込みはやめましょう。







09 ストップ！ 迷惑駐輪

自転車は正しい場所にとめましょう。



自転車を放置してはいけません。

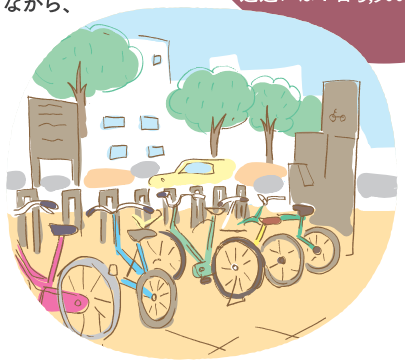
- 歩行者の安全な通行の妨げになります。
- 車椅子やベビーカーにとっての危険な障害物となります。
- 災害時の消火活動や救急活動、避難の妨げとなって支障をきたします。
- 点字ブロックをふさいでしまいます。
- まちの景観を損ないます。
- 住宅の前等に置くと住民の方の迷惑になります。

自転車を公共の道路等に置いて離れてしまうと、時間の長短にかかわらず「放置」となります。
「お店の前だから…」「駐輪場がないから…」「すぐ戻るから…」「少しか道路に出ていないから…」こんな場合でも公共の道路上等に駐輪すると放置自転車として撤去の対象となります。
京都市では、土日昼夜問わず道路上等に放置された自転車の撤去を実施しており、撤去した自転車の返還には 1 台 3,500 円が必要です。

駐輪場を利用してください。

京都市では
市民の皆さまの協力をいただきながら、
駐輪場の設置に努めています。
自転車で外出するときは、
正しい場所に駐輪しましょう。

駐輪場検索はこちら
（京都市サイクルサイト）





駅の周辺等に
この標識を設置して、
自転車等の放置防止を
呼び掛けています。

放置自転車のことは
放置自転車等電話相談センター 075-241-0333 （24時間 365日）



10 自転車通行規制マップ

便利な中心市街地。
でも、自転車の通行が規制されている
道路や時間帯があります。

歩行者にやさしいまちづくり

- 市民や観光客で賑わう中心市街地では、自転車の通行を規制している道路や時間帯があります。
- 自転車は、押して歩くか、周辺の駐輪場に停め、歩いて通行してください。
- 徒歩での街なか散策も、きっと新しい発見がありますよ！

都心部自転車通行規制マップ



自転車通行禁止時間帯

終日	13:00～24:00	10:00～ 5:00
8:00～21:00	13:00～ 5:00	
10:00～24:00	7:00～20:00	



11 万が一に備えて 自転車保険に加入を

京都市内で自転車を利用される方には、
自転車保険の加入が義務付けられています。

以下のチェックシートで，自転車保険への加入状況をご確認ください。

➡はい　➡いいえ　➡わからない

自転車を利用中の事故により，他人にけがをさせてしまった場合など，相手の生命又は身体の損害を補償できる保険（自転車保険）に加入していますか。

※点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」等も該当します。

自動車保険，火災保険，傷害保険のいずれかに加入していますか。

共済，各種団体保険（職場で加入する保険や学校のPTA保険等）のいずれかに加入していますか。

自転車保険に相当する補償が基本補償又は特約※としてついていますか。

※特約の名称は，個人賠償責任補償特約，日常生活賠償特約など，保険会社により異なります。

既に自転車保険に加入しています。

補償内容（賠償責任補償額や示談交渉の有無等）が十分であるか，補償期限が有効であるかをご確認ください。

お手元に保険証券を用意のうえ，ご加入の保険会社にご確認ください。

自転車保険への加入が必要です。

下記コールセンターへお問い合わせください！

・分譲マンションにお住まいの場合，マンション管理組合が住人を対象に自転車保険に加入している場合がありますので一度，マンション管理組合にお問い合わせください。
・クレジットカード等にも，自転車保険に相当する補償がついている場合がありますので，カード会社等にお問い合わせください。

きょうと自転車保険専用コールセンター　（京都府保険代理業協同組合）

0120-670-022

午前9時～午後6時
（土日祝及び年末年始除く）

自転車保険加入のための動画を作成しました！

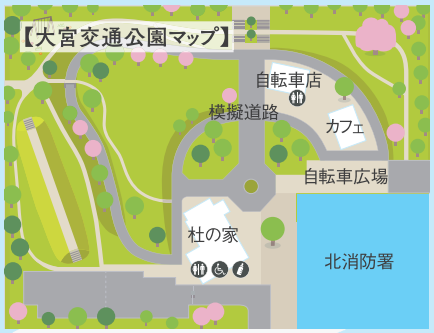
こちらの動画からも自転車保険の加入状況の確認ができます！

【個人事業主の皆様へ】

業務中の自転車事故は、個人で加入している保険（個人賠償責任保険等）では補償の対象外となります。事業者向け保険（施設賠償責任保険）にご加入ください。



12 「サイクルセンター」で 自転車ルール・マナーを学ぼう



- 令和3年4月、大宮交通公園（京都市北区）は、自転車を通じて学び、楽しみ、交流する公園に生まれ変わりました。
- 公園内には、自転車に乗る練習ができる模擬道路や自転車教室を行う自転車広場、コミュニティールーム（杜の家内）などを整備し、自転車安全教育の拠点「サイクルセンター」として活用しています。

【大宮交通公園ホームページ】
※そのほかの公園施設やアクセス情報もご覧いただけます！



【模擬道路】

実際の市内の道路と同じ矢羽根マークや信号機などがあり、安全な環境で、自転車に乗る練習をすることができます。



【自転車広場】

子どもからお年寄りまで、ライフステージやニーズに応じた自転車教室を開催しています。



【コミュニティルーム】（杜の家内）

座学形式の自転車教室のほか、地域活動等にも利用できます。

