

令和8年4月1日より 自転車にも反則金

※16歳以上の自転車運転者による交通違反が
交通反則通告制度の対象になります。

自転車の違反行為（一部）



交通反則通告制度とは？

一定の違反行為をした運転者に対して、青切符による違反告知を行い、反則金の納付を通告するものです。
反則金を納付した場合、運転者はその違反行為に定められた刑事罰(拘禁刑・罰金刑)が科されることはありません。
※反則金はその場で支払うことはありません。

自転車運転者講習とは？

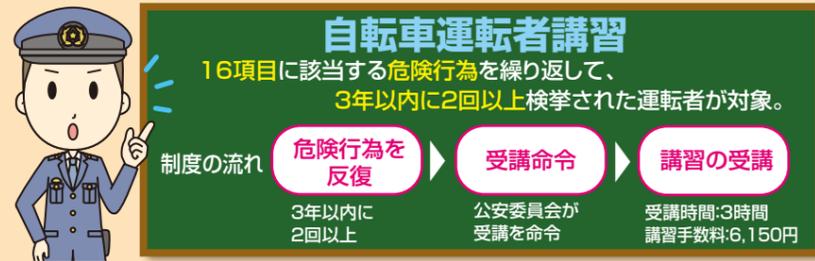
信号無視や一時不停止などの16項目の危険行為を行い、3年以内に2回以上検挙された自転車運転者は道路交通法の規定により、「自転車運転者講習」の受講を命じられます。

交通反則通告制度の取締りの詳細は警察庁HPをご覧ください。

警察庁 自転車ポータルサイト



自転車運転者講習とは？



◎受講命令に従わない(受講しない)場合 **5万円以下の罰金**

16項目の危険行為



令和6年11月1日から自転車の運転中における「ながらスマホ」に関する罰則及び酒気帯び運転に関する罰則が整備されました。

詳しくはこちら→
【千葉県警察】



自転車 あなたとみんなの命を守る



ちばサイクルール

自転車に乗る前のルール

- 1 自転車保険に入ろう
- 2 点検整備をしよう
- 3 反射器材を付けよう
- 4 ヘルメットをかぶろう
- 5 飲酒運転はやめよう

自転車に乗るときのルール

- 1 車道の左側を走ろう
- 2 歩いている人を優先しよう
- 3 ながら運転はやめよう
- 4 交差点では安全確認しよう
- 5 夕方からライトをつけよう



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

「ちばサイクルール」は、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて、千葉県における自転車安全利用のルールとして制定しました。

交通安全啓発リーフレット(中学生以上)

千葉県・千葉県教育委員会・千葉県警察

2026年度～

自転車交通安全参考動画

JA共済連・警察庁及び千葉県警察より引用



JA共済
ティモンディの地域貢献レポート
～ヘルメット着用促進 篇～



JA共済
自転車交通安全教室
～スケアード・ストレイト～



JA共済
ヘルメット着用促進啓発動画
「自転車乗るならヘルメット!」
～かぶろう、大切な命を守るために～ 大人篇



【警察庁】
自転車交通安全動画



【千葉県警察】
自転車交通安全動画

交通事故発生時の対応

- ①ただちに自転車の運転を停止
- ②負傷者を救護（必要があれば119番）
- ③安全な場所に移動する、他の車両などに知らせるなど必要な措置をとる
- ④最寄りの警察署等の警察官に報告（110番）
※加害者でも被害者でも

相手の人と話をして、
110番!



「大丈夫」などと言っ
て、その場を
離れることは
ダメ!



必要な措置をとらないと
「ひき逃げ」「あて逃げ」に
なってしまうことも・・・

自転車に乗る前のルール ちばサイクルルール

① 自転車保険に入ろう (令和4年7月1日より義務化)

自転車加害者となる事故で高額な損害賠償請求がされる事例が発生しています！



賠償額
9,521万円!

小学生が夜間、自転車で坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突。女性は頭の骨を折り、意識が戻らない状態となった。
(神戸地裁 平成25年7月判決)

自転車保険の加入について確認しましょう。

- TSマークの付帯保険
- 自転車向けの保険
- 自動車の保険・火災保険等の特約
- PTAや学校が窓口の保険
- 会社等の団体保険・共済保険等



詳しくはこちらをチェック

② 点検整備をしよう

思わぬ事故を防ぐため、自転車の点検整備を定期的に行いましょう。



フ	ブレーキは前も後ろもよくきくか。
タ	タイヤはすりへっていないか。空気はしっかり入っているか。
は	反射器材がついているか。汚れていないか。(前後だけでなく側面も)
	ライトはつくか。レンズは汚れていないか。
し	サドルが高かったり、ぐらついたりしていないか。(またがった時、両足のつま先が地面に軽くつく高さ)
や	ハンドルは曲がっていないか。(前輪と直角に固定)
(車体)	ペダルは曲がっていないか。足がすべらないか。
	チェーンはゆるみすぎではないか。
ベル	ベルは鳴るか。ハンドルを持ったまま、鳴らせる位置についているか。

自転車に乗る前のルール ちばサイクルルール

③ 反射器材(リフレクター)を付けよう



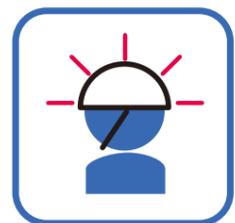
夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、ライト(前照灯)、後部の反射器材、側面の反射器材(リフレクター)を取り付けましょう。



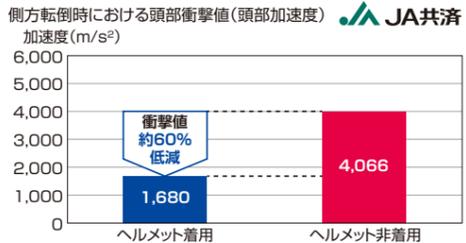
リフレクター

④ ヘルメットをかぶろう (令和5年4月1日より努力義務化)

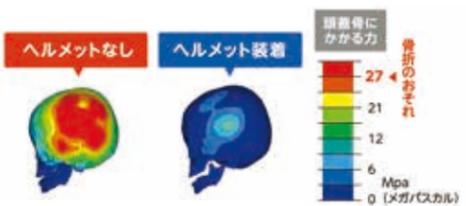
命を守るために、ヘルメットを着用しよう！



ヘルメットを着用すると、転倒時の頭部への衝撃値が約60%減少！



また…
頭蓋骨骨折の危険性が大幅に減少！



協力:(独)産業技術総合研究所、金沢大学、(株)オージーケーカプト (C)オージーケーカプト

⑤ 飲酒運転はやめよう

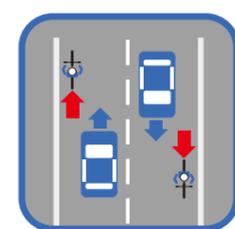
「自転車も車と同じ。
飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」
家族や周りの人にも伝えていきましょう。



自転車に乗るときのルール ちばサイクルルール

自転車は車両の仲間です

① 車道の左側を走ろう



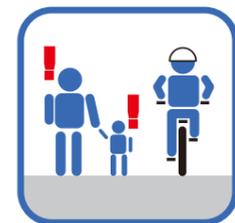
車道の左端を走行すること。

- 自転車で歩道を通行できる場合
 - ・13歳未満の人、70歳以上の人、体の不自由な人
 - ・道路標識で指定されているとき
 - ・車道を走ることが危険でやむを得ないとき



普通自転車等及び歩行者等専用

② 歩いている人を優先しよう



歩道を走るときは、車道寄りをいつでも止まれる速度で走行すること。
歩行者がいたら、一旦停止し、歩行者を優先！
歩行者が多いときは、自転車を降りて、押して通行！

③ ながら運転はやめよう



- ※「ながら運転」の例
- ・携帯を使用しながら運転(通話、画像注視)
 - ・音楽等を聞きながら運転(安全運転に支障のある音量)
 - ・傘差し運転
 - ・並進走行
 - ・横並びで話しながら運転

**重過失致死罪で
禁固2年、執行猶予4年の判決!**

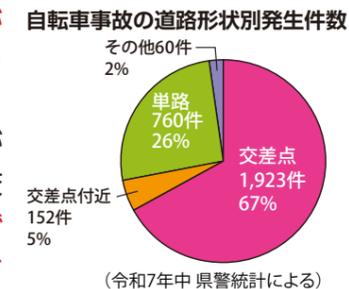
大学生が耳にイヤホンをつけて音楽を再生し、飲料容器をもった右手でハンドルを握り、左手でスマートフォンを操作しながら自転車で走行。歩道にいた高齢女性に衝突し死亡させた。結果、この大学生は重過失致死罪で禁固2年、執行猶予4年の判決が言い渡された。
(横浜地裁川崎支部 平成30年8月27日判決)

自転車に乗るときのルール ちばサイクルルール

④ 交差点では安全確認しよう

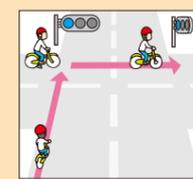


自転車事故の7割以上が交差点(交差点付近を含む)で発生しています。
「一時停止」の標識・標示がある場所や見通しの悪い交差点、踏切などでは、必ず停止し、左右の安全確認をしてから通行すること。

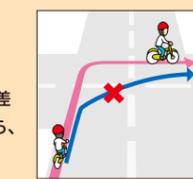


止まれ STOP

信号のある交差点で右折するとき
青信号で交差点の反対側まで進み、右に向きをかえ、前方の信号が青になってから進みましょう。



信号のない交差点で右折するとき
十分速度を落として交差点の反対側まで進んでから、曲がりましょう。



【交差点を渡るとき気をつけること】
・車のかけから、別の車が曲がってこないか。
・運転手が自分に気づいているか。
しっかりと確かめてから渡りましょう。

⑤ 夕方からライトをつけよう

自転車のライト(前照灯)は、前方を照らすだけでなく、車などに自転車がいることを知らせるためのものでもあります。自転車から車はよく見えますが、車の運転者から自転車が必要に見えているとは限りません。

