

Enjoy 自転車 life in Kyoto

自転車の 安全な乗り方 Guide

2025



京都市
CITY OF KYOTO



目次

- | | | | |
|------------------------|----|---------------------|-----|
| 01 自転車のルール、その前に | P2 | 07 矢羽根マークは自転車のために | P9 |
| 02 車道の左側通行は基本の「き」 | P3 | 08 ドライバーの皆さまへ | P10 |
| 03 歩道は歩行者のための道 | P4 | 09 ストップ! 放置自転車 | P11 |
| 04 自転車走行のルールいろいろ | P5 | 10 自転車通行規制マップ | P12 |
| 05 安全に走るポイントはコミュニケーション | P7 | 11 万が一に備えて自転車保険に加入を | P13 |
| 06 電動アシスト自転車とのつき合い方 | P8 | 12 安心・安全な自転車利用環境づくり | 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。

さあ、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！

ヘルメットを持ったかチェック

頭全体を保護できるようにヘルメットは水平にかぶり、
あごひもはしっかりと締めましょう。

自転車の安全確認

- タイヤに空気は入っていますか？
- 前後のブレーキはしっかり効きますか？
- ライトはちゃんと点灯しますか？
- 泥除けなどから異音はしませんか？

気になることがあれば、自転車屋さんでチェックしてもらいましょう。

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、
自分の愛車を盗難から守りましょう。

目的地付近の駐輪場

道路や公園等の公共の場所に自転車を放置すると、撤去の対象となります。
事前に駐輪場を探して出掛けましょう。(駐輪場は満車であることもありますので、2箇所以上把握しておくことをおすすめします。)

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。



SDGs 未来都市
京都

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。

自転車に乗るときは、

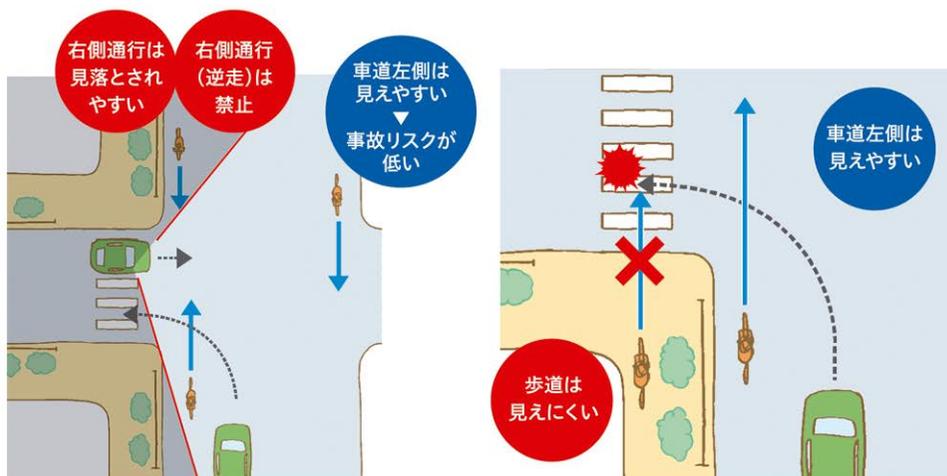
- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



車道の左側通行は基本の「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

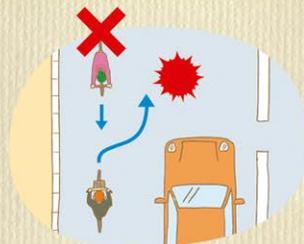
歩道を走る自転車もクルマから見えにくく、交差点で事故が起きるリスクが高くなります。また、歩道からいきなり車道に飛び出すことも危険です。

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



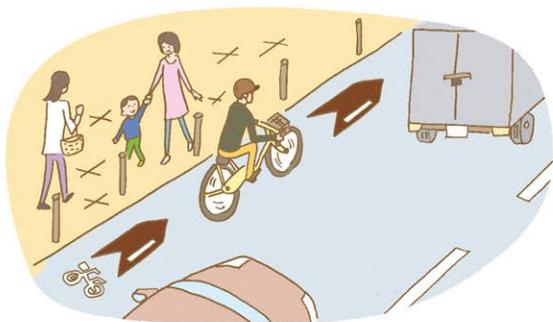
歩道は歩行者のための道

自転車は原則

歩道を通ってはいけません。

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?

京都市内を歩いていて、
自転車を危険に感じたことがあると
8割以上の方が回答しています。
(出典：令和5年度市民アンケート)



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。

普通自転車が 歩道を通行できる例外

- 1 自転車の歩道通行可の標識があるとき
- 2 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
- 3 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

- ※歩行者の通行を妨げる場合は、停止しなければなりません
- ※歩道を通るときは
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



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。

一時停止



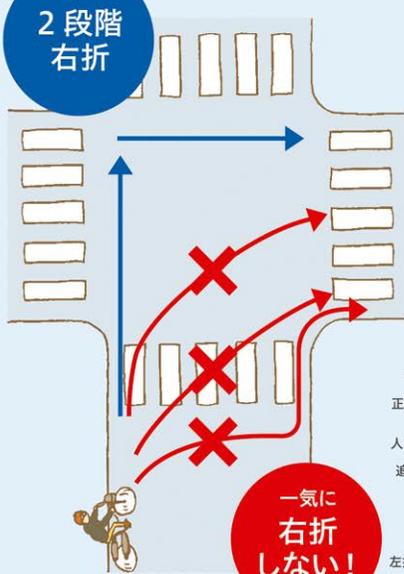
「一時停止」の標識のある交差点
では、止まって左右を確認しましょう。

交通事故の加害者にも 被害者にもなりうる自転車

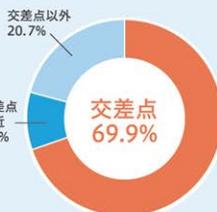
- 安全のため、信号や「一時停止」の表示がなくても、交差点はいったん停止して、左右を確認してから渡りましょう。
- 正しい交通ルールを知り、しっかり守ることで事故を防止しましょう。

交差点での出会い頭事故が多い！

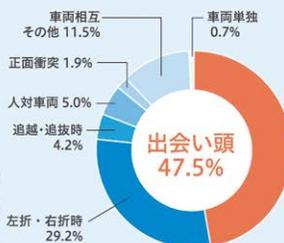
京都市内で発生した自転車事故の特徴 (R5)



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。



約**70%**が**交差点内**で発生
止まって、**左右の確認**。



約**50%**が**出会い頭**
身近な生活道路が危険。

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。

出典：京都府警察資料をもとに京都市作成

自分を守るためにも、必ず一時停止しましょう！



ヘルメットは、万が一の事故からあなたの命を守ります。

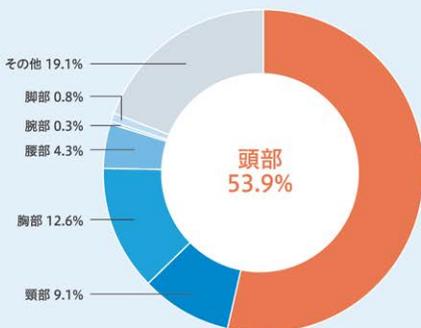
ヘルメットを 着用



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。

自転車乗車中の事故で亡くなられた方は、約5割が頭部に致命傷を負っています。

自転車乗用中死者の人身損傷主部位(致命傷部位)別比較(令和元年～令和5年合計)



出典：警察庁ホームページ

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！

酒気帯び運転



飲んだら乗るな！もクルマと同じ。

ながらスマホ・酒気帯び運転は罰則の対象となります！

令和6年11月1日に改正道路交通法が施行され、「自転車走行中の携帯電話使用(ながらスマホ)」・「酒気帯び運転」に新たに罰則が科されることとなりました。また、この2つを含む自転車危険行為を繰り返した場合、自転車運転者講習制度の対象になります。

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。

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。

傘さし運転



バランスを崩して転倒事故に。雨の日に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！

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

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

左折します/



右折します
右へ出ます/



止まります/



特定小型原動機付自転車 (いわゆる電動キックボード)について

自転車と走行場所がほぼ同じなので、特徴を知っておきましょう。

- ヘルメットを着用しましょう（努力義務）。
- 16歳以上であれば、運転免許がなくても乗ることが可能です。
- 車道の左側走行が原則です。
- 電動キックボードのうち「特例」原付は、最高速度表示灯を点滅のうえ、歩道走行可能です。
- 「特例」原付で歩道走行するときは、一旦停止し、最高速度表示を点滅（6km/h）に切り替えてから走行します。



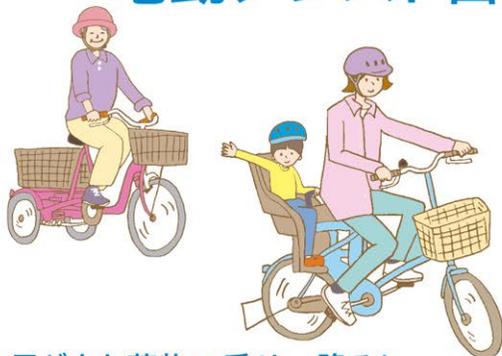


電動アシスト自転車、 子ども乗せ自転車とのつき合い方

楽に漕げる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



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

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直角に！

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とはやめましょう。

〈悪い例〉



- 駐輪する場所にわずかも傾きがあったり、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。



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走行するように「矢羽根マーク」(自転車走行推奨帯)を順次整備しています。

(ただし、自転車のみが走行する場所ではありません)

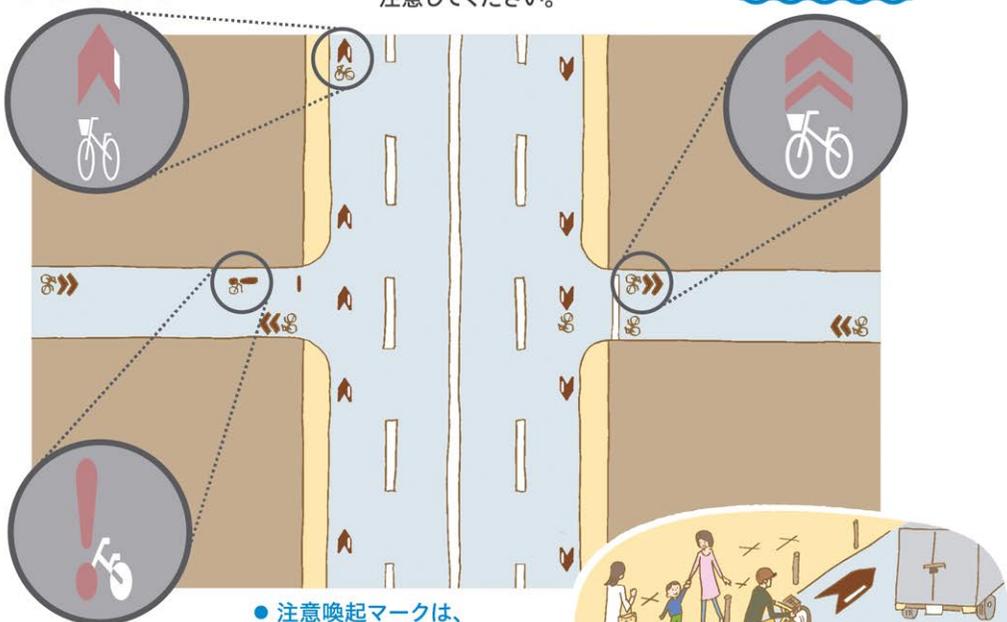
矢羽根がない道路でも車道の左側を走行しましょう。

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。

原付・電動キックボードも車道左側を走行するため、注意してください。

幹線道路の 矢羽根マーク

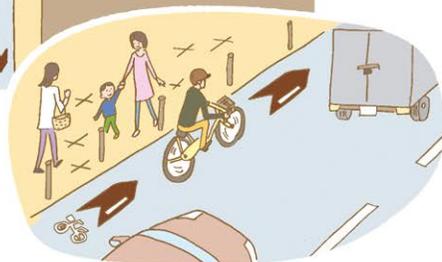
生活道路の 矢羽根マーク



- 注意喚起マークは、交差点進入時の注意を促すマークです。

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。
- 安全確認をした上で走行してください。





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

- 自転車も自動車も同じ車道を走る仲間です。
- 車道を走る自転車を追い抜く車に対して、自転車との距離に応じた安全な走行が義務付けられることになりました。
- 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開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。

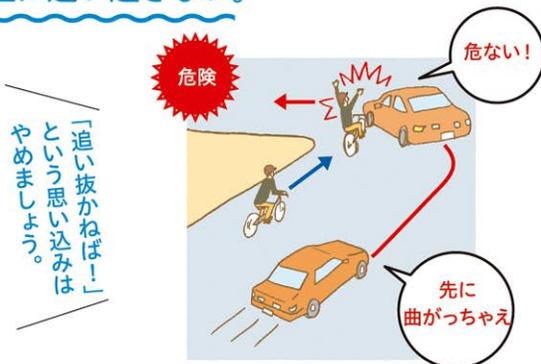


動画配信中!

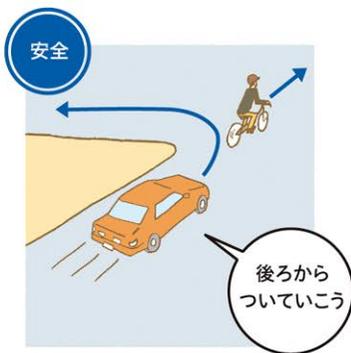
違法駐車(クルマ)が 自転車を危険にさらしています。



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！ 放置自転車

自転車は正しい場所にとめましょう。
1台の放置自転車が新たな放置を誘発します。

自転車を放置してはいけません。
原付、電動キックボードも同じです。

- 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…」 「少ししか道路に出ていないから…」 こんな場合でも道路や公園等の公共の場所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や公園等の公共の場所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（原付・電動キックボードは1台5,000円）が必要です。

駐輪場を 利用してください。

京都市では
市内の駐輪場情報を発信しています。
自転車を外出するときは、
正しい場所に駐輪しましょう。
電動キックボードは、
原付・二輪車の駐車可能な
市営駐輪場等で受入れており、
下記のサイトで検索できます。



駐輪場検索はこちら
(京都市サイクルサイト)

満車の場合に備えて、
複数箇所を把握しておくことを
おすすめします！



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



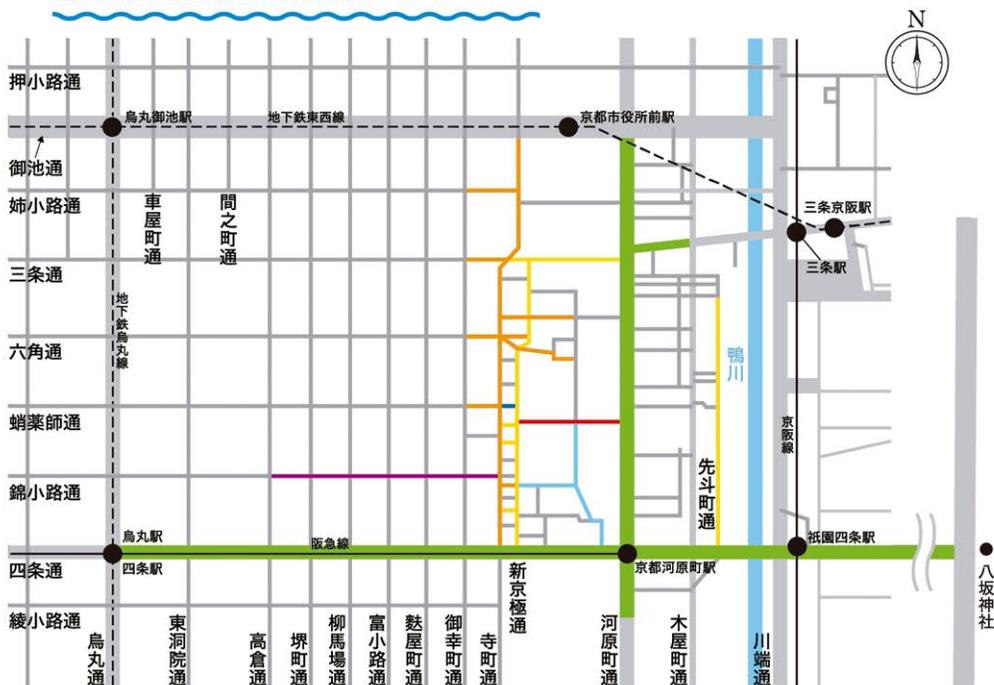
自転車通行規制マップ

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。
- 自転車や電動キックボードは、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	



Google Mapで
確認できます



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！

きょうと自転車保険専用コールセンター

0120-670-022（午前9時～午後6時・土日祝及び年末年始を除く）

- ・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、カード会社にてお問い合わせください。

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



安心・安全な 自転車利用環境づくり

- 大宮交通公園「サイクルセンター」で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。



【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】



【自転車広場】



【コミュニティルーム】

- 京都市では、安心・安全で快適な移動環境づくりを進めるため、自転車を共同利用（シェア）する「シェアサイクル」の利用・普及促進に取り組んでいます。

〈連携協定締結事業者〉



HELLO
CYCLING

kotobike

LUUP

- また、優良なレンタサイクル事業者の取組を支援するため、「京都市レンタサイクル事業者認定制度」を創設し、安心・安全な自転車観光を推進しています。



※認定された事業者のレンタサイクルにはこのステッカーを貼っています。



ポート
マップは
こちら



認定
事業者は
こちら





Archi M's



ホームページは
こちらから

クイズにこたえて

豪華景品を当てよう！

自転車ルールクイズ
キャンペーン

応募期限
2025年4月5日(土)まで
クイズの回答はこちらから



たくさんの
応募待つてるにゃー！



令和7年1月発行 京都市印刷物 第063118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



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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

