



# 自転車事故の防止



～自転車安全利用五則を守って、公務災害・通勤災害をなくそう!～

東京で働く地方公務員の皆さん、日夜、都民のための大切な公務への取組、お疲れ様です。

地方公務員災害補償制度は、地方公務員が安心して職務に精励できるよう、公務上の災害又は通勤による災害を受けた場合に、その損害を補填するセーフティネットとしての性格を持っています。そして、地方公務員災害補償基金東京都支部は、東京都各局、警視庁、東京消防庁、区市町村などの任命権者と協力して、公務災害・通勤災害の迅速かつ公正な補償を行うとともに、災害の発生自体を未然に防止するための「公務災害防止事業」にも取り組んでいます。

いま、公務の現場では、自転車利用による公務災害・通勤災害が多く発生しています。自転車は、適切に利用すれば、便利で快適、環境にも健康にも良い、優れた移動手段です。一方で、昨年の都内約3万件の交通事故のおよそ半数を自転車事故が占めたように、利用する上での危険を十分に認識しておかなければなりません。通勤や業務で自転車を利用する職員の皆さんは、このパンフレットを活用し、自転車利用に関するルールを正しく理解して確実に実践することで、災害を防止しましょう。

令和5年4月からは、道路交通法の改正によりヘルメット着用が努力義務になりました。しかし、未だ通勤や業務で自転車を利用する際のヘルメット着用が習慣化されているとは言えません。自転車事故による死者のうち、約64%が「頭部」の損傷が主因で亡くなっているとの統計もあります。自転車事故の当事者になった際の被害や負担を最小限にするために、地方公務員の皆さんが率先して自転車の安全利用に取り組んでください。よろしくお願いいたします。



地方公務員災害補償基金東京都支部長 小池百合子

## 目次

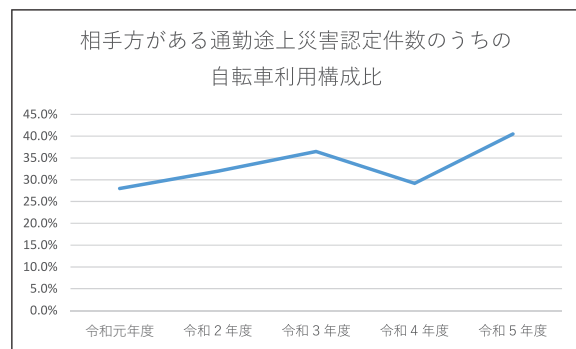
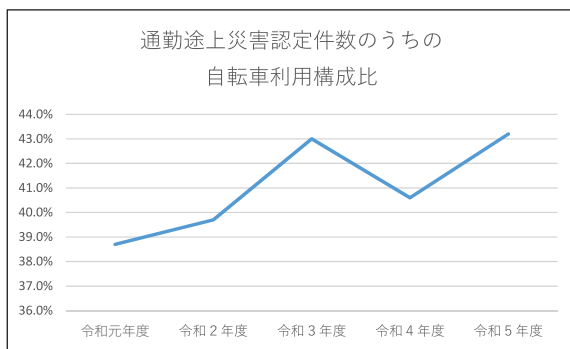
- 自転車による通勤途上災害が増加しています! . . . . . p 2
- 認定事例の多い自転車事故 . . . . . p 3
- 守りましょう! 自転車の交通ルール (自転車安全利用五則) . . . p 5
- 自転車利用時の禁止事項 . . . . . p 7
- ヘルメット着用の努力義務 . . . . . p 8
- 自転車損害賠償保険等への加入義務 . . . . . p 9
- 電動アシスト自転車について/道路交通法の改正状況 . . . . . p10
- 各任命権者や各職場の所属長にお願いします . . . . . p11
- 公務 (通勤) 災害の請求にあたっての留意事項 . . . . . p12

地方公務員災害補償基金東京都支部

協力：警視庁交通部／東京都都民安全総合対策本部総合推進部

# 自転車による通勤途上災害が増加しています！

	通勤途上災害認定件数	うち自転車利用（うち死亡）	構成比
令和元年度	385件	149件（1）	38.7%
令和2年度	350件	139件	39.7%
令和3年度	488件	210件（2）	43.0%
令和4年度	446件	181件	40.6%
令和5年度	417件	180件	43.2%



	相手方がある通勤途上災害認定件数	うち自転車利用	構成比
令和元年度	100件	28件	28.0%
令和2年度	75件	24件	32.0%
令和3年度	96件	35件	36.5%
令和4年度	96件	28件	29.2%
令和5年度	111件	45件	40.5%

※相手方が自転車である災害も増加しています。

通勤途上災害全体では、出勤途上災害が退勤途上災害の2倍から2.5倍発生しています。

⇒ 朝の通勤時間帯に歩道をかなりのスピードで走行する自転車をよく見かけます。  
時間にゆとりを持って一日のスタートを切りましょう。

年齢別では、特に中高年齢者の自転車による通勤途上災害が増加しています。

# 認定事例の多い自転車事故

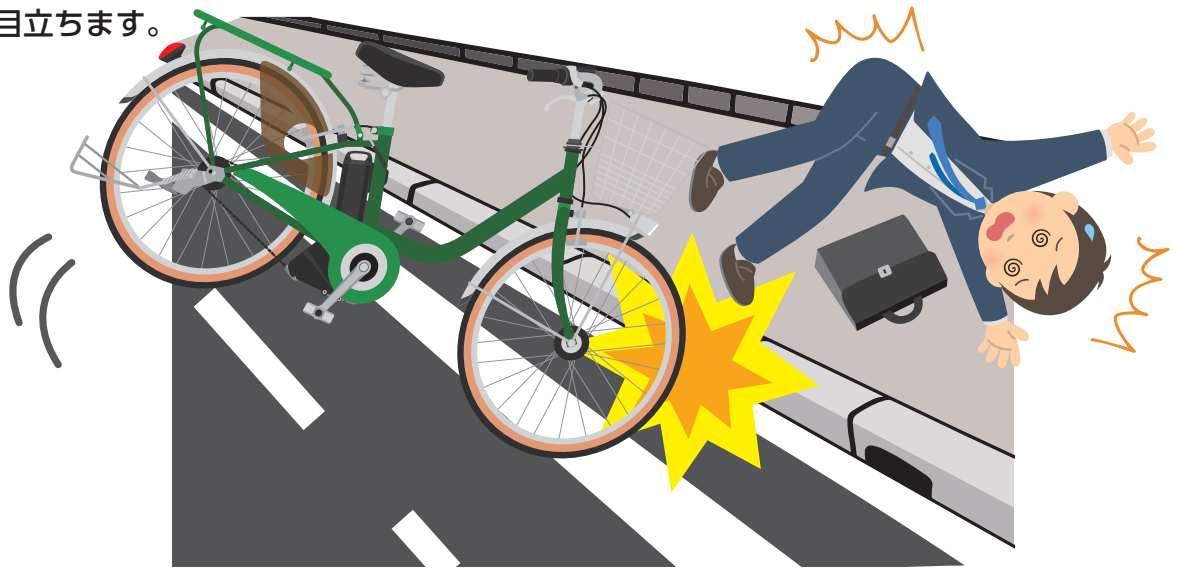
## 車道と歩道の段差で転倒

自転車事故の発生状況で、圧倒的に多いのは、車道から歩道に移る際に、段差を乗り越えられず転倒する事故です。

自転車の車道走行が原則化されたため、著しく増加しています。

後方からバスやトラック等の大型車が接近してきたので、慌てて歩道に上ろうとしたり、自転車専用レーンを走行していたのに、車が停車してやむを得ず歩道に上ろうとした際、歩道の淵に対する前輪の角度が十分に確保できず転倒する事例が多く見られます。

転倒する際、左側に倒れるため、左肋骨骨折、左鎖骨骨折、左大腿部骨折等の大ケガを負っている事案も目立ちます。



## 荷物や衣服が車輪に巻き込まれ転倒、 前カゴに重量物を入れバランスを崩して転倒

自転車を運転中、ハンドルに掛けていたあるいは手に持っていたカバン、買い物袋や傘が、前輪に絡まってタイヤがロックされ、体が前方に投げ出されてケガをする災害も多く発生しています。

また、前カゴに重い荷物を入れていたため、小雨が降っているときにタイヤが滑り、ハンドルでバランスを取れず転倒したり、ハンドルを切り過ぎたために前輪が動かなくなり、自転車ごと半回転して前方に転倒する災害も発生しています。

さらに、前輪だけでなく、後輪に長めのスカートが絡まって転倒する災害も発生しています。

このような災害の場合、腕・足・肩・腰の打撲、挫傷、骨折だけでなく、転倒の仕方によって、顔面や頭部を路面等に打ち付けたり、中には、眼窩底骨折等の大ケガを負っている災害もあります。



# 認定事例の多い自転車事故

## マンホールや横断歩道の白線などでスリップ

道路上の既存の構造物であるマンホールや横断歩道の白線、点字ブロックなどでスリップして転倒する災害があります。

検証したほとんど全ての事案で、雨天時・降雪時あるいは雨上がりの時間帯や積雪時に発生しています。

通勤の場合には、経路も特定していますので、ある程度マンホール等の場所を頭に入れておくことで、災害の発生を防げる余地があるものと思われます。



## 自分や相手方が交通ルールを順守しなかったり、交通マナーに反していたと思われる事例

第三者が絡んだ事故では、自分及び相手方の片方あるいは両方が、交通違反をしたり、不注意を原因とする災害が多く発生しています。

- 自転車で退勤中、見通しの悪い交差点で一時停止標識があるにもかかわらず、一時停止を怠り直進したところ、右方向から直進してきたバイクと出会い頭に衝突し転倒した。
- 自転車で帰宅中、道幅の狭い暗い道で向かい側から集団で走行する自転車4台とすれ違う際に1台の自転車とガードレールの間に挟まれる形で相手の自転車とガードレールの支柱にぶつかった。
- 通勤途上、自転車で車道左端を走行中、車道に飛び出してきた人を避けようとしてハンドルを切ったところ、バランスを崩して転倒した。

## その他

- 自転車同士がすれ違う際、接近しすぎて手と手がぶつかり手指を骨折した。
  - 走行中にサドルが急に下がり、腰を痛めた。
- ※自転車を利用する際には点検をしましょう。



## 自転車 安全利用 五則



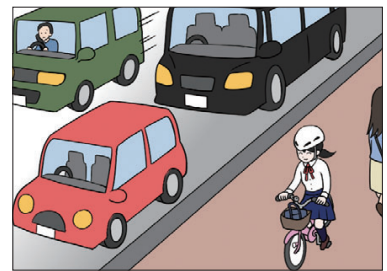
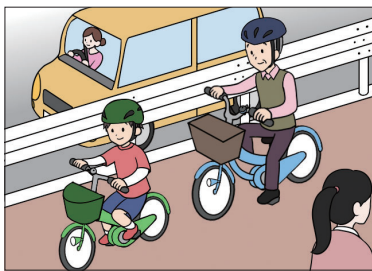
### 歩行者優先

「特例特定小型原動機付自転車・普通自転車の歩道通行可」の標識

### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

車道が原則、ただし、以下の場合は歩道を通行することができます

- 歩道に「特例特定小型原動機付自転車・普通自転車の歩道通行可」の標識、標示があるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき
- 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合など、普通自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき [道路交通法第63条の4、道路交通法施行令第26条]



### 左側を通行

道路（車道）の中央から左側部分の左側端に寄って通行しなければなりません。

[道路交通法第17条]

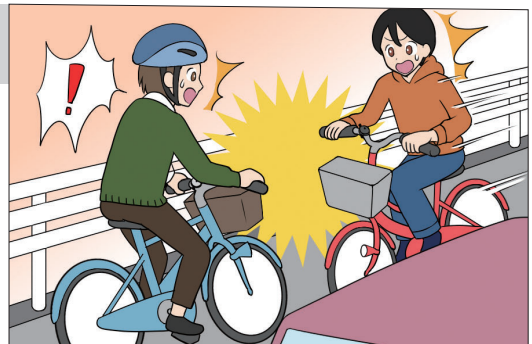
**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

[道路交通法第18条1項]

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

[道路交通法第63条の3]

**罰則** 2万円以下の罰金又は料料

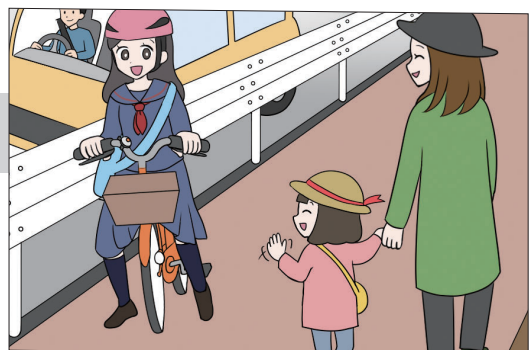


### 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。

[道路交通法第63条の4]

**罰則** 2万円以下の罰金又は料料



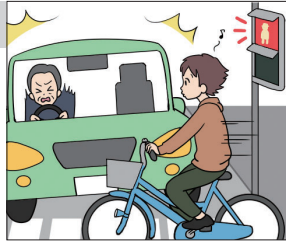
# 守りましょう！自転車の交通ルール（自転車安全利用五則）

## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

### 信号遵守

対面する信号機に必ず従わなければなりません。  
〔道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条〕

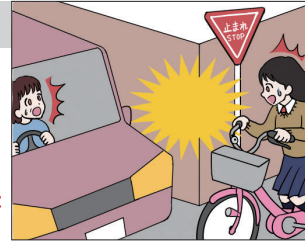
**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



### 一時停止

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。  
〔道路交通法第43条〕

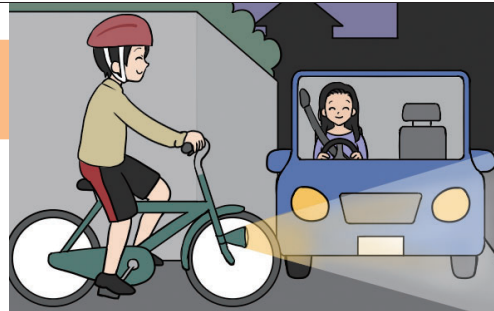
**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



## 3 夜間はライトを点灯

夜間は必ず前照灯をつけましょう。  
〔道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条、東京都道路交通規則第9条〕

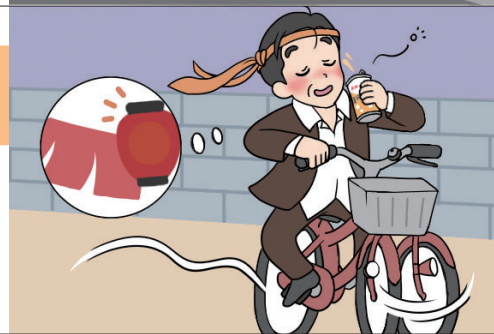
**罰則** 5万円以下の罰金



## 4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。  
〔道路交通法第65条〕

**罰則** 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金（酒酔いの場合）  
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金（酒気帯び運転の場合）

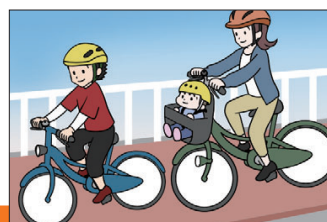


## 5 ヘルメットを着用

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければなりません。  
〔道路交通法第63条の11第1項〕

自転車の運転者は、幼児等を自転車に同乗させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。  
〔道路交通法第63条の11第2項〕

児童等の保護者は、児童等が自転車を運転するときには、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。  
〔道路交通法第63条の11第3項〕



## 禁止事項

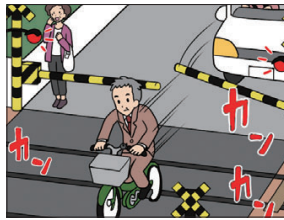
### ルールを守って安全運転を心掛けましょう！

#### しゃ断踏切立入り

踏切の遮断機が閉じようとしていたり、警報機が警報している間は、踏切に入ってははいけません。

[道路交通法第33条]

**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



#### ブレーキ不良(備えていない)自転車運転

ブレーキは前車輪と後車輪ともに備えていなければなりません。

[道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の3]

**罰則** 5万円以下の罰金

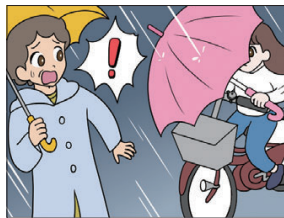


#### 傘差し運転

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

**罰則** 5万円以下の罰金



#### 携帯電話使用運転

自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。

[道路交通法第71条第5号の5]

**罰則** 6ヶ月以下の懲役又は10万円以下の罰金

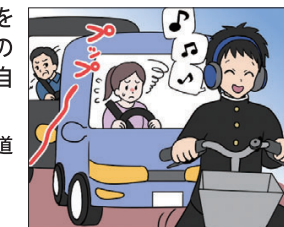


#### イヤホン等使用運転

イヤホン等を使用して音楽を聴くなど、運転上必要な周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

**罰則** 5万円以下の罰金

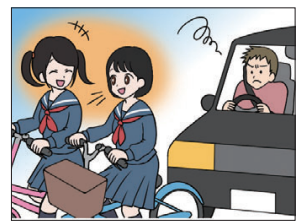


#### 並進走行

他の自転車と並んで通行することはできません。

[道路交通法第19条]

**罰則** 2万円以下の罰金又は科料



#### 啓発用動画「ヘルメットに救われた命」について

令和5年に発生した交通事故で一命を取り留めた方の想いをメッセージにして制作された動画が警視庁公式YouTubeチャンネルに掲載されています。ぜひご覧ください。



【全編版 QR コード】



【YouTube サムネイル】



【ダイジェスト版 QR コード】



# ヘルメット着用の努力義務

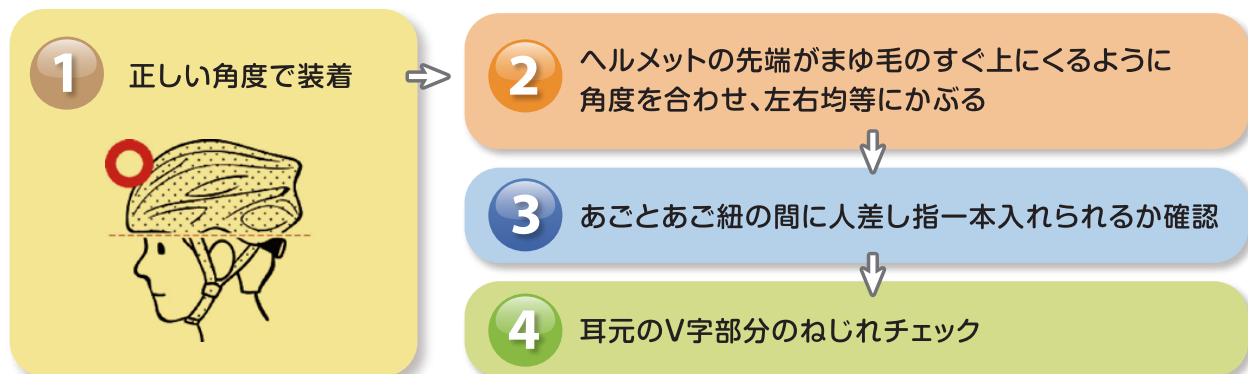
令和5年4月から道路交通法でもヘルメット着用が努力義務になりました。

しかし、東京都の着用率は15.1%（令和6年7月警察庁全国調査）となっており、普及が進んでいるとは言えない状況です。

- 都内は交通事故全体に占める自転車関与事故の割合が全国平均の約2倍（全国：約23% 都内約46%）（令和6年）
- 自転車事故による死者のうち、約64%が「頭部」の損傷が主因で亡くなっている。（都内 令和2年から令和6年中 警視庁調べ）  
⇒死者25人中16人が頭部に損傷（令和6年）
- ヘルメットを着用していなかった場合の致死率は、着用していた場合の約1.8倍（都内 令和2年から令和6年中 警視庁調べ）

ヘルメットは、SGマーク等の安全性を示す認証付きのヘルメットを使用する。

## ヘルメットの正しい着用方法



※(株)オージーケーカプトHelmet Guide「ヘルメットをかぶろう」より

通勤や出張等で自転車を利用するときは、ヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

自転車乗車用ヘルメットの安全基準やヘルメットの重要性を伝える動画はこちらへ



※バナー見本



# 自転車損害賠償保険等への加入義務

令和 2 年 4 月 1 日から、自転車を利用するにあたっては、自転車損害賠償保険等への加入が義務付けられています。

私生活はもちろんですが、通勤途上で、自転車の絡んだ事故で相手方にケガを負わせてしまった場合など、思わぬ多額の賠償が必要になることがあります。

万が一に備えて、保険等(※)に加入しましょう。

※自転車の利用によって生じた損害を賠償するための保険・共済

- 自転車利用者は、自転車の利用によって生じた他人の生命または身体の損害を賠償する自転車損害賠償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)。
- 保護者の方は、未成年のお子さんが自転車を利用するときは、自転車の利用によって生じた他人の生命または身体の損害を賠償する自転車損害賠償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 条の 2)。

自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等は、傷害保険、火災保険、自動車保険等の特約として契約することもできます。また、点検整備された自転車の車体に付帯された保険(TS マーク付帯保険)もあります。すでに加入している保険等に補償が付帯している場合もありますので、確認してください。詳細は、保険会社や保険代理店等にお問い合わせください。

## 自転車事故での高額賠償事例

- |          |   |
|----------|---|
| 約9,521万円 | 自転車(小学生)と歩行者(62歳)との正面衝突により歩行者が後遺障害を負った事故(平成25年7月神戸地裁)         |
| 約9,266万円 | 自転車(高校生)と自転車(会社員24歳)との衝突により会社員が後遺障害を負った事故(平成20年6月東京地裁)        |
| 約6,799万円 | 自転車と横断歩道を横断中の歩行者(38歳)との衝突により歩行者が脳挫傷により3日後に死亡した事故(平成15年4月東京地裁) |

自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等への加入状況チェックなどの情報は都のホームページへ



# 電動アシスト自転車について

電動アシスト自転車による事案も増加傾向にあります。

公務・通勤災害の認定事例においても、通勤途上で幼い 2 人のお子様を前後に乗せて、点字ブロックで滑って、足を骨折したというような災害も発生しています。

一般的な電動アシスト自転車を運転する際の注意事項として、以下のようなことがあります【出典：JAF 等】。

- BAA マーク、SG マーク、JIS マークなど安全基準を満たした製品を選ぶ。
- ペダルに足を乗せたまま電源を入れない。急にペダルを踏まない。
- ケンケン乗り（片足で地面を何度か蹴って発進）や立ちこぎはしない。

思いがけない加速による事故を起こすことのないよう、通勤等に使用する場合には、十分に運転に慣れてから常用するようにしましょう。

- ペダルがついていても、ペダルを漕がずにアクセル操作だけで走行できる乗り物は、自転車ではなく「バイク」です。ご注意ください！

## 道路交通法の改正状況

- 自転車運転中のながらスマホ・酒気帯び運転に対する罰則規定が整備

令和 6 年 11 月 1 日の道路交通法改正により、交通事故を抑止するため新しく罰則規定が整備されました。

携帯電話（スマホ）使用等 ⇒ 最大 1 年以下の懲役又は 30 万円以下の罰金

酒気帯び運転 ⇒ 3 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金

飲酒運転への幫助罪

車両提供罪 ⇒ 3 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金

酒類提供罪 ⇒ 2 年以下の懲役又は 30 万円以下の罰金

同乗罪 ⇒ 2 年以下の懲役又は 30 万円以下の罰金

- 自転車の交通違反にも青切符

令和 6 年 5 月 24 日公布の改正道路交通法により、自転車の交通違反にもいわゆる青切符を適用する交通反則通告制度が創設される見込みとなりました。令和 8 年 5 月までに実施される予定です。

詳細はこれから政令や運用指針等で明らかになります。上述したような「自転車の交通ルール」に違反したような場合には、同制度の対象になることが想定されます。

職員の皆様一人ひとりが、今後の制度創設の動向に留意し、公務員としても、反則金を課されるような事故を起こしたり、遭わないように注意しましょう。

# 各任命権者や各職場の所属長にお願いします

事業者には、令和 2 年 4 月 1 日から、東京都自転車安全利用条例により、次のような義務が課せられています（努力義務を含む）。

## 自転車使用事業者

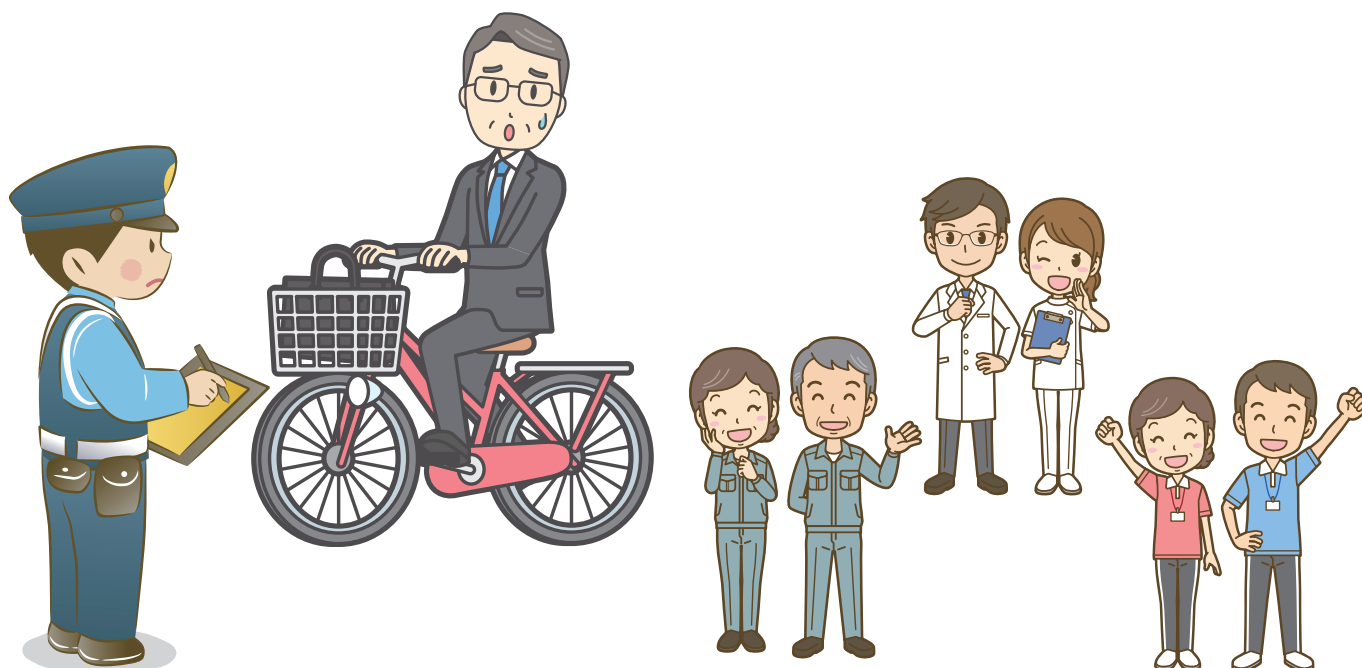
- 業務中の自転車利用によって生じた他人の生命又は身体の損害を賠償する自転車損害賠償保険等への加入義務（従業員が個人で加入している自転車保険は、業務上の事故は対象外であることが一般的）
- 従業員が、事業のために、人の移動等の手段として自転車を利用するに当たり、研修の実施、情報の提供その他必要な措置を講じることにより、自転車の安全で適正な利用に必要な技能及び知識を習得させること（努力義務）

## 一般事業者

- 自転車を利用して通勤する従業員がいる場合、自転車損害賠償保険等に加入しているか確認し、未加入の場合は加入について情報提供すること（努力義務）
- 自転車を利用して通勤する従業員が自転車を安全で適正に利用できるよう、研修の実施、情報提供その他の必要な措置を講じること（努力義務）

なお、自転車が絡んだ公務・通勤災害は、年齢を問わず発生していますが、職員の高齢化に伴い、体力が低下気味の職員もいると考えられます。

災害事例の中には、1 時間に及ぶ自転車通勤時に事故に遭い、長期間の休業を要する事案も発生しています。必要に応じ自分の年齢や体力を見極め、長時間の自転車通勤の是非について職場の中で話題にすることなどをご検討いただければと思います。



# 公務（通勤）災害の請求にあたっての留意事項

## ●災害発生時は、速やかに事実確認を行ってください。

- ▶ 災害発生時は、速やかに被災職員から報告を受け、又は現場に居合わせた複数の関係者から、事故状況（発生日時・場所、ケガの程度、災害の発生状況、加害者の有無等）を確認してください。
- ▶ 交通事故の場合は、単独事故を含め、速やかに警察への届け出をお願いします。

## ●速やかに医療機関を受診するとともに、次の点に注意するよう伝えてください。

- ▶ 医療機関を受診する際、窓口で「公務災害の手続を取る予定」であることを伝えてください。（共済組合員証は使用できませんのでご注意ください。）
- ▶ 認定請求に必要なため、初診日の入った診断書を取得してください。

## ●公務（通勤）災害か判断に迷う場合は、所属にご相談ください。

- ▶ 過労やストレスを背景とした心・脳血管疾患や精神疾患の事例は、災害の発生と公務との因果関係の把握が困難な場合が少なくありません。  
このような公務上の災害か否か判断に迷う事例が発生した場合には、まず、所属のご担当者にご相談ください。

## 公務災害・通勤災害にあったら

できる限り速やかに認定請求書を提出しましょう

提出の際は、必ず任命権者を經由してください。

地方公務員災害補償基金東京都支部

〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1

東京都庁第一本庁舎北塔 35 階

HP アドレス <https://chikousai-tokyo.jp>

