

自転車で 健幸ライフを

令和5年4月より自転車ヘルメット着用が努力義務となり、着用する方も増えてきました。そして、令和8年4月1日からは、道路交通法の改正により、自転車のルールが大きく厳格化されます。そのような中、各市では「自転車活用推進計画」が進んでいます。

豊橋市では、「自転車がスマートに走るまち とよはし」を目標に、健康づくりや観光・レクリエーションの推進に加え、優先道路や矢羽根型表示などの整備も着実に進んでいます。

豊川市は、令和7年の交通協議会において推進計画の検討が始まり、今年度末の完成を目指して本格的に動きだしています。

浜松市は、太平洋岸自転車道や健康・観光・通勤通学の多目的利用をバランスよく推進しており、自転車通行空間の整備が広がっています。

自転車は日常使いだけでなく、災害時に機動力を発揮する有効な活動手段です。また、燃料高騰も続く中、経済的にも環境的にも健康的にもメリットがあります。ぽかぽか陽気の日も増えてきました。ここで自転車のある暮らしに少し目を向けてはいかがでしょうか。と、いうことで自転車のこと、新ルールのことをご紹介します。

自転車の種類と距離



ロードバイク



クロスバイク



ママチャリ／シティサイクル

25km

75～100分

20km

60～80分

15km

45～60分

10km

30～40分

5km

15～20分

通勤に適した距離：15km

クロスバイク（20キロ圏内）

シティサイクルと形は似ているけど、軽さとスピード感、爽快感は全然違う！しかも、初心者でも乗りやすい！

長時間の走行にも耐えられる椅子も魅力。趣味としても乗りたい方におすすめ。シティサイクルとマウンテンバイクの両方の特徴を持っているので、長距離もでこぼこ道も大丈夫。

シティサイクル（15キロ圏内）

ママチャリのハンドルをまっすぐオールラウンダーハンドルでスタイリッシュに！

ママチャリよりも軽いのも特徴なのがおすすめポイント！後ろのキャリアはないけど、前籠付きなことが多いから買いものにも寄りやすい。26か27インチが主流。安定性を求める人は26インチを。

ママチャリ（10キロ圏内）

日本が生んだ最高傑作。近年では、世界からも注目の的！進化が止まらない！抜群の安定感、ちょっとそこまでに特化、人間工学に基づいた設計で乗りやすい！比較的安価なのにライトもスタンドもちゃんとついている！

（荷物もあるし、長距離走りたいって人は、電動自転車を。）

メリットと新ルール



健康増進

バリバリの有酸素運動で生活習慣病に喝！すべての臓器に酸素いっぱいの血液を送る。

脳活

20分（5キロ以上）で8週間も記憶力向上！さらに認知機能低下の抑制効果もあり、トラック運転にも◎。

消費エネルギー

運動1分間当たりの消費エネルギーは、自転車速度15km/hと早歩き15km/hは同程度。ちょっと楽にエネルギー消費

脚腰への負担が少ない

脚にかかる衝撃（負担）はランニングの1/4。
おしりをサドルで支えるから、腰への負担も少ない！

日常使いでわざわざ運動感なし

運動するために時間を作る必要がなくなります。日常ジムだから入会費/月額料金必要なし！むしろ、通勤で使えば通勤費が同額出るからプラスに！

風を切る圧倒的爽快感

全身に風を浴びて気分を切り替えとストレスを発散！ほかの乗り物では味わえない！

令和8年4月1日 交通違反通告制度 青切符完全施行:罰則のある自転車違反一覧

*政府広報オンライン・警察庁・警視庁公表より

	違反内容（一例）	反則金金額
青切符 反則金納付で 前科つかない -16歳以上-	信号無視	6,000円
	一時不停止	5,000円
	逆走（右側通行）	6,000円
	携帯電話使用など（保持）	12,000円
	遮断踏切立入り	7,000円
	ブレーキ不良	5,000円

	違反内容（警視庁：自転車の交通ルールより抜粋）	罰則内容（2026年4月3日更新情報）
赤切符 前科が付く 可能性あり -重大・悪質な違反-	酒酔い運転	5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金
	酒気帯び運転	3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金
	信号無視・一時停止違反	3カ月以下の拘禁刑または5万円以下の罰金
	一方通行道路（標識で「自転車除く」以外）	
	車道が原則（標識のある歩道の例外あり）	
	交差点での徐行義務違反（見通し不良）	
	普通自転車専用通行帯の不履行	5万円以下の罰金
	夜間ライト不点灯	
	車両通行帯のある道路・左側/ない道路・左端	2万円以下の罰金または料料
	歩道通行時の違反（歩行者の妨げ・車道寄り徐行等）	
	自転車道の不履行	

※信号無視など16種類の交通違反で、3年以内に2回以上反復検挙、交通事故を起こしたとき、自転車運転者講習受講が命じられます。従わない場合、5万円以下の罰金。

自転車は“車両” 安全に乗るための 基本ポイント

- ①左側通行！（逆走は事故率高い）
- ②信号・一時停止は絶対！
- ③歩道は歩行者優先、スピード落とす
- ④夜間・早朝はライト点灯（相手に魅せる）
- ⑤片手運転×（手信号は義務）
- ⑥体調の悪いときは無理して乗らない
- ⑦ヘルメット着用あご紐も絞める（頭部保護の効果大、未着用で致死率1.4倍）
- ⑧スマホ操作・イヤホン×（目と耳を塞ぐと事故率急上昇）
- ⑨駐輪マナーを守り、歩行者の導線を塞がない
- ⑩子どもを乗せる時はヘルメット必須、急な操作×
- ⑪タイヤの空気圧・ブレーキ・ライトを定期的に点検

参考：豊橋市 HP/豊川市 HP/浜松市 HP/内閣府 交通安全白書/警察庁自転車ポータルサイト他/政府広報オンライン/神戸大学・社会学科 2024.12.6 プレスリリース・石原准教授/