

(案)

福岡市自転車活用推進計画

令和7年6月

道路下水道局

目 次

第 0 章 自転車について知ろう！	1
○ そもそも自転車って何？	2
○ 自転車の方がはやい！	4
○ 地球にやさしい！	4
○ カラダにやさしい！	5
○ ルールを守ろう！	6
○ 自転車を安全に利用しよう！	12
第 1 章 自転車活用推進計画とは？	15
1. この計画の背景と目的	16
2. 本計画の位置付け	16
3. 計画期間・計画範囲	17
4. 計画の構成	18
第 2 章 自転車利用の現状	19
1. 福岡市の概況	20
2. 自転車を取り巻く状況	22
第 3 章 これまでの自転車関連の取組みと課題	39
1. 取組みの現状、課題	40
2. 成果指標の達成状況	45
第 4 章 計画策定の考え方	47
1. 計画策定の基本的な考え方	48
2. 福岡市の都市交通の考え方(上位計画)	50
3. 基本方針、各施策の体系	52
第 5 章 各施策の具体的な取組み	55
1. 各施策の具体的な取組み	56
「はしる」自転車通行環境の創出	57
「とめる」駐輪環境の整備	67
「まもる」自転車利用の適正化	73
「いかす」自転車の活用	80
第 6 章 計画の推進	87
1. 成果指標	88
2. 計画の進捗管理と評価	89
第 7 章 参考資料	91

第 0 章

自転車について知ろう！

- そもそも自転車って何？
- 自転車の方がはやい！
- 地球にやさしい！
- カラダにやさしい！
- ルールを守ろう！
- 自転車を安全に利用しよう！



そもそも自転車って何？

自転車とは

自転車は、**道路交通法上は「軽車両」**となっています。そして、自転車の中には大きさや構造に応じて「普通自転車」とされているものがあります。

自転車

ペダル又はハンド・クランクを用い、かつ、人の力により運転する二輪以上の車であって、身体障がい者用の車いす、歩行補助車等及び小児用の車以外のものです。

普通自転車

一般に使用されている自転車で、車体の大きさ及び構造が内閣府令で定める基準に適合する自転車で他の車両をけん引していないものをいいます。

自転車の種類

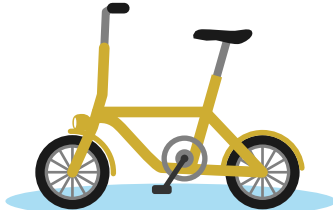
自転車と一口に言っても、通勤や買い物など、日常生活で使うのか、本格的なレースに参加するのか、オフロードを楽しみたいのか、様々な目的での利用が考えられます。目的・用途別に、いくつかのタイプに分けて特長を紹介します。

シティサイクル



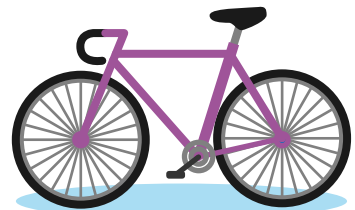
最も一般的な形の自転車。普段使いに適しています。

ミニペロ（小径車）



20 インチ前後のタイヤを装備した小径自転車。走り出しが軽く、日常的な街乗りに適しています。

スポーツタイプ自転車



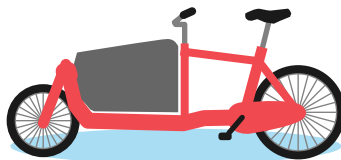
マウンテンバイクやロードバイクなど、使用目的に適するよう意図して設計された自転車です。

子ども用自転車



大きく分けて「キックバイク」と「補助輪付きの自転車」、「補助輪なしの自転車」の3種類があります。子どもの成長に合わせて選びましょう。

カーゴバイク



大きな荷物などを運ぶことができる自転車です。

電動アシスト自転車



電動アシスト機能がついた自転車。ペダルを漕ぐ力をモーターがサポートしてくれるので、ペダリングが軽く、子どもを乗せた状態でも、坂道を走行する際もラクに走ることができます。

道路交通法の基準に適合しない電動アシスト自転車に注意！

電動アシスト自転車には以下①～③を含め、道路交通法の定める基準があります。

- ①ペダルをこがないと走行しない構造であること
- ②人の力「1」に対して、電気モーターによるアシスト力は最大で「2」まで
- ③アシスト力は10km/hを超えたら徐々に減り、24km/hで「0」になること



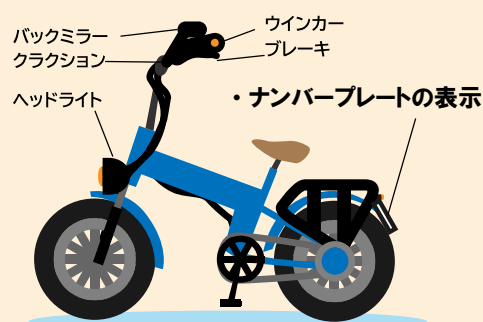
利用に注意が必要な自転車

「ペダル付原動機付自転車」は「自転車」ではなく

「バイク」です

「ペダル付原動機付自転車」は、いわゆる「バイク」であって、道路交通法上は、原動機付自転車に分類されます。いずれの方法で走行させる場合であっても、下記のことが必要となります。

- ・運転免許を受けていること及び免許証の携帯
- ・一般原動機付自転車の交通ルールを守ること
乗車用ヘルメットを着用すること
原則一番左側の車両通行帯を通行すること
多通行帯の交差点では二段階右折をすること
- ・自賠責保険又は共済の契約
- ・保安基準を満たした装置

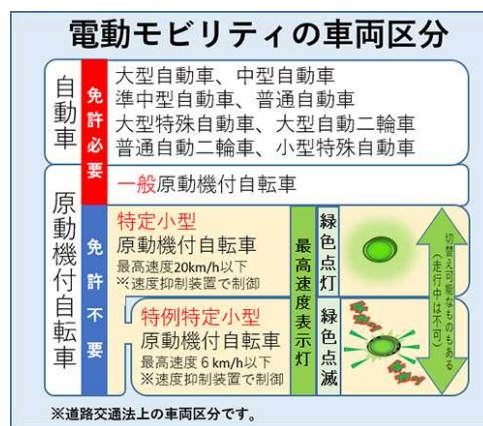


新たな車両区分として 「特定小型原動機付自転車」が定義されました

令和 5 年 7 月 1 日からは、電動モビリティのうち一定の基準を満たすものについては、「特定小型原動機付自転車」と位置づけられ、運転免許不要等の新しい交通ルールが適用されています。

車道通行が原則で、最高速度は 20km/h 以下であり、「特例特定小型原動機付自転車」の場合、自転車通行可の歩道も走行可能ですが、最高速度 6km/h 以下などの条件があるため、利用にあたっては注意が必要です。

なお、16歳未満の者が特定小型原動機付自転車を運転することは禁止されています。



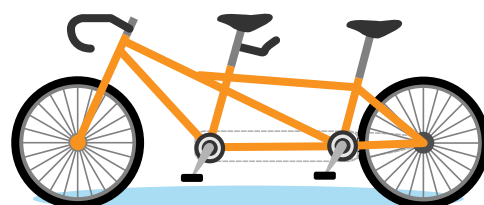
資料：警視庁ホームページ

タンデム自転車の公道走行が可能になりました

タンデム自転車とは、2 以上の乗車装置及びペダル装置が縦列に設けられた二輪の自転車のことです。

平成 30 年に道路交通法改正により、タンデム自転車の公道走行が可能となりましたが、タンデム自転車は普通自転車ではないため、**乗車して歩道を通行することはできません。**

ただし、自転車から降りて押して歩いた場合は歩行者とみなされます。（側車付きのもの及び他の車両をけん引しているものを除く）

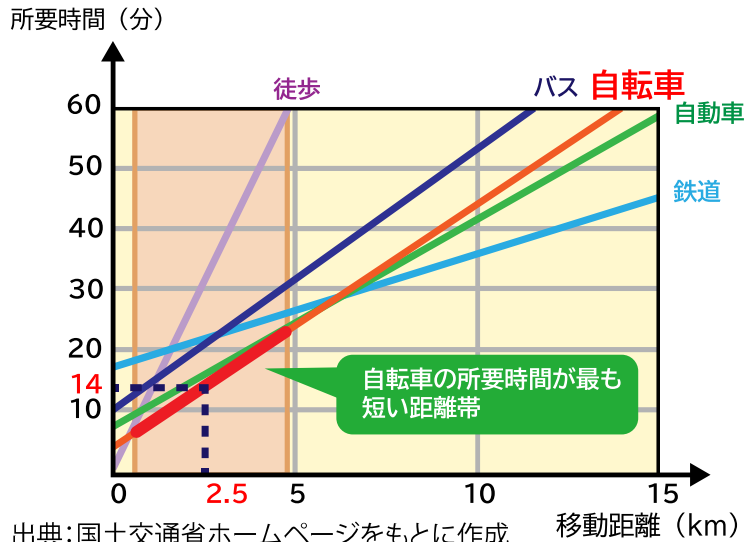


自転車の方がはやい！



複数の交通手段において、移動距離別にかかる所要時間を比較すると、

**約5km以内の移動なら
自転車が一番速く移動できます。**



5 kmってこのくらい！

- ・地下鉄天神駅～藤崎駅
- ・西鉄福岡駅～大橋駅
- ・地下鉄天神南～金山駅
- ・博多駅～名島駅
- ・地下鉄天神駅～福岡空港駅

地球にやさしい！

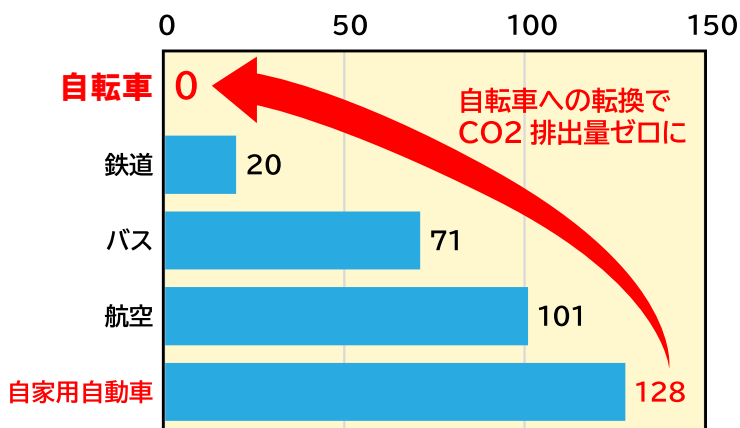


自転車での移動は CO2 を排出しません。福岡市民 164 万人が

1 年間で週に 1 回 1 km だけ自家用自動車移動を自転車移動に転換した場合の CO2 削減量は、

**みずほ PayPay ドーム福岡 約 1,000 個分^{※1}と同じ大きさの森林が
1 年間に吸収する CO2 吸収量^{※2}と同じです。**

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量 (旅客)



出典:国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」(令和 6 年 4 月 26 日) より

福岡市民が週一回自家用自動車で移動した場合の CO2 排出量は

ひとり人が
自家用自動車
移動するときの
CO2 排出量

福岡市民 週一回

$$128\text{g} \times 164\text{万人} \times \text{年間 50 週} = 10,496(\text{t})$$

これは、

1,193 ha の森林が 1 年間に吸収する二酸化炭素の量と同じ

森林 1ha が
1 年間に吸収する
二酸化炭素の量

$$10,496(\text{t}) / 8.8(\text{t/ha}) = 1,193(\text{ha})$$

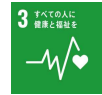
みずほ PayPay ドーム (1.18ha) に換算すると…

$$1,193(\text{ha}) / 1.18(\text{ha}) = \mathbf{1,011 \text{ 個分}}$$

※1 みずほ PayPay ドーム福岡のフィールド面積 (1.18ha) から算出

※2 林野庁「森林はどのぐらいの量の二酸化炭素を吸収しているの?」より、
36 ~ 40 年生のスギ人工林 1ha が 1 年間に吸収する二酸化炭素の量 約 8.8 トンから算出

カラダにやさしい！



自転車はジョギングやランニングに比べ**足や膝に負担が少ない**ため、**怪我をしにくい**メリットがあり、それでいて全身を使う有酸素運動であるため、通勤や買い物等の日常生活に取り入れることで、**様々な健康増進効果が得られます**。

自転車の運動量ってどれくらい？

自転車はペダルにかかる負荷やスピードによって運動強度が大きく異なります。「改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』（2023年8月）」によると、16km/時の速さで4.0メッツとしています。

メッツ	運動の例
3.0	普通歩行（平地67m/分）、 電動アシスト付自転車に乗る
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）
5.0	かなり速歩（平地、速く＝107m/分）
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング
7.0	ジョギング、サッカー
8.0	サイクリング（約20km/時）
9.0	ランニング（139m/分）
10.0	水泳（クロール、速い、69m/分）

※ メッツは、運動の強度を表す単位です。安静時（静かに座っている状態）を1として、身体活動が安静時の何倍のエネルギーを消費するかを示します。

出典：厚生労働省 改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』（2023年8月）

自転車に乗るとこんな効果が！

有酸素運動による体重・体脂肪・血液性状などの改善

自転車運動はウォーキングや水泳などと同じ有酸素運動で、長時間継続して運動することで体脂肪をエネルギー源として燃焼させ、内臓脂肪も減少。その結果、高血糖、脂質異常、高血圧など、動脈硬化につながる、さまざまな生活習慣病の原因を改善する効果があります。

ペダリングによる筋力強化

両足をクルクルと回すペダリングでは、腸腰筋から太もも、ふくらはぎまで主に下肢の筋肉をたくさん使います。特に上り坂をこぐときや、止まった状態からこぎ出すストップ＆ゴーの際は、下肢の筋力を繰り返し使う状況に。このような自転車特有の動きが筋力強化につながります。

ストレス解消や認知機能向上などメンタルへの効果

自転車に乗った後はアタマや気分がスッキリするというのは多くの人が感じている実感です。スマートフォンの情報から離れ、自転車走行に集中する状況は、「今ココ」に集中するマインドフルネスと同様の効果とも。脳の働きを活性化させ、気持ちを平常心にさせる効果に期待が寄せられています。

出典：（株）シマノ「Health Date File 導入編」より

ルールを守ろう！ ～基本ルールを知っていますか？～

自転車に乗るときの基本ルール

「自転車安全利用五則」を守りましょう！

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

普通自転車は、歩道を通行できる場合、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。

歩行者の通行を妨げるときは、一時停止をしなければなりません。

罰則（車道の左側通行時の違反）
**3か月以下の懲役又は
5万円以下の罰金等**

（歩道通行時の違反）
2万円以下の罰金又は科料

例外として自転車が 歩道を通行できる場合

- ・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある



- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転している

出典：警視庁ホームページより

- ・通行の安全確保のためにやむを得ないとき著しく自動車の通行量が多く、かつ、道幅が狭い、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

2 交差点では 信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では信号に従って安全を確認し、通行します。

道路標識等により一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認します。

罰則 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金等

3 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、歩行者や自動車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。

6 **罰則 5万円以下の罰金**



4

飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止です

お酒を飲んで運転することは、非常に危険です。自動車の場合と同じく飲酒をした後に自転車を運転してはいけません。

また、飲酒した者に自転車を提供したり、飲酒運転を行うおそれがある者に酒類を提供したりしてはいけません。



(酒酔い運転)

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

(酒気帯び運転)

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

(自転車の提供者)

【酒酔い】 **5年以下の懲役または100万円以下の罰金**

【酒気帯び】 **3年以下の懲役または50万円以下の罰金**

(酒類の提供者・同乗者)

【酒酔い】 **3年以下の懲役または50万円以下の罰金**

【酒気帯び】 **2年以下の懲役または30万円以下の罰金**

5

ヘルメットを着用

ヘルメット着用が努力義務になりました

令和5年4月1日に「道路交通法の一部を改正する法律」が施行され、自転車乗車時のヘルメット着用が、年齢問わず努力義務となりました。



交通事故をなくす福岡県民運動本部
(福岡県・福岡県警・市町村・一社一団福岡県交通安全協会)



交通事故をなくす福岡県民運動本部
(福岡県・福岡県警・市町村・一社一団福岡県交通安全協会)



ルールを守ろう！ ～基本ルールを知っていますか？～

ついつい やりがちな 「ながら」運転

携帯電話やヘッドホンを使用しての運転、傘さし運転等も禁止されています。

スマートフォンを 見ながらの運転

●罰則の対象

違反者

6 月以下の懲役または
10 万円以下の罰金

交通の危険を生じさせた場合

1 年以下の懲役または
30 万円以下の罰金



傘をさし ながらの運転

●罰則の対象

5 万円以下の罰金



ヘッドホンを使用 しながらの運転

●罰則の対象

5 万円以下の罰金



罰則が強化されました

令和6年11月1日施行の改正道路交通法で、自転車運転中にスマートフォン等を使用する「ながら運転」の罰則が強化されるとともに、「**自転車の酒気帯び運転**」が新たに罰則の対象となりました。これに伴い福岡県の飲酒運転撲滅条例も改正となり、自転車の酒気帯び運転で検挙された者（違反者）及び警告を受けた者（準違反者）は、下記の罰則に加え、**アルコール依存症に関する診察や飲酒行動に関する指導を受ける義務等の対象となります。**



運転中のながらスマホ

違反者

6 月以下の懲役または
10 万円以下の罰金

交通の危険を生じさせた場合

1 年以下の懲役または
30 万円以下の罰金

酒気帯び運転及び幫助

違反者

3 年以下の懲役
または
50 万円以下の罰金

自転車の提供者

3 年以下の懲役または
50 万円以下の罰金

酒類の提供者・同乗者

2 年以下の懲役または
30 万円以下の罰金



自転車運転者講習制度

下記の 16 の危険行為を **3 年以内に 2 回以上** 反復して行った場合、**自転車運転者講習を受講しなければなりません**。16 の危険行為はいずれも歩行者や周囲の交通に著しい危険をもたらす悪質な行為のため、このような危険行為は絶対にやめましょう。

自転車運転者講習の対象となる 危険行為16類型 (令和6年11月1日～)			
1 信号無視 道路交通法第7条 	2 通行禁止違反 道路交通法第8条第1項 	3 歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反) 道路交通法第9条 	4 通行区分違反 道路交通法第17条第1項、第4項、第6項
5 路側帯通行時の歩行者の通行妨害 道路交通法第17条の3第2項 	6 遮断踏切立入り 道路交通法第33条第2項 	7 交差点安全進行義務違反等 道路交通法第36条 	8 交差点優先者妨害 道路交通法第37条
9 環状交差点安全進行義務違反等 道路交通法第37条の2 	10 指定場所一時不停止等 道路交通法第43条 	11 歩道通行時の通行方法違反 道路交通法第63条の4第2項 	12 制動装置(ブレーキ)不良自転車運転 道路交通法第63条の9第1項
13 酒気帯び運転等 道路交通法第65条第1項 	14 安全運転義務違反 道路交通法第70条 ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、また、他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為	15 携帯電話使用等 道路交通法第71条第5号の5 	16 妨害運転 道路交通法第117条の2第1項第4号 等 妨害運転