



## 新年度の安全チェック！“10代”で多発、自転車事故に注意 ～乗車前に確認したい4つのポイント～

2026年4月から交通反則通告制度が自転車にも適用されました。また、新年度の始まりとともに暖かい季節を迎え、通勤・通学的手段として新たに自転車を利用する方が増えます。さらに、ゴールデンウィークなどの春の行楽シーズンには、外出やレジャーで自転車に乗る機会も増えるかと思えます。

NITEに通知があった製品事故情報<sup>※1</sup>では、2021年から2025年までの5年間に発生した自転車の事故<sup>※2</sup>は299件ありました。そのうち8割が重傷事故となっており、年代別では10歳代の事故が最多となっています。

春先からゴールデンウィークにかけては、新生活で初めて自転車通勤・通学を始める人や、久しぶりに自転車に乗る人が増えることが予想されます。自転車の不具合に気付かないまま利用してしまうことで事故につながるおそれがあります。

独立行政法人製品評価技術基盤機構 [NITE (ナイト)、理事長：長谷川 史彦、本所：東京都渋谷区西原] は、「自転車の事故」に遭わないために注意喚起を行います。



泥よけが変形して車輪に干渉



固定が不十分なため前輪が外れて転倒

NITEに通知があった2021年から2025年までの5年間に発生した自転車の製品事故では、「車輪への異物の巻き込みの事故」や「リコール対象製品での事故」が多く見られました。

また、2026年3月にNITEが実施した自転車の事故・ヒヤリハットの経験に関するアンケート調査では、「車輪への異物の巻き込みの事故」の他、「ブレーキの効きが悪く、ぶつかりそうになった」といった事例が多く見られました。

### 【自転車の事故を防ぐポイント】

- 車輪への巻き込みのおそれがないかを確認する
- ブレーキの効き具合を確認する
- チェーンの状態を確認する
- 車輪やハンドルまわり、ペダルの緩みやがたつきを確認する

■別紙1に、乗車前の確認及び定期点検の項目についての「自転車の点検チェックリスト」を掲載しています。こちらもぜひご確認ください。

(※) 本資料中の全ての画像は再現イメージであり、実際の事故とは関係ありません。

(※1) 消費生活用製品安全法に基づき報告された重大製品事故に加え、事故情報収集制度により収集された非重大製品事故を含みます。

(※2) 電動アシスト自転車用バッテリーに起因する発火、焼損等の事故は除きます。

## 自転車の対象製品

### 一般自転車

・小径車



・幼児用座席装着自転車



・子供用自転車



・シティサイクル



### スポーツ車

・クロスバイク



・マウンテンバイク



・ロードバイク



### 折りたたみ自転車



### 電動アシスト自転車

・幼児用座席装着タイプ



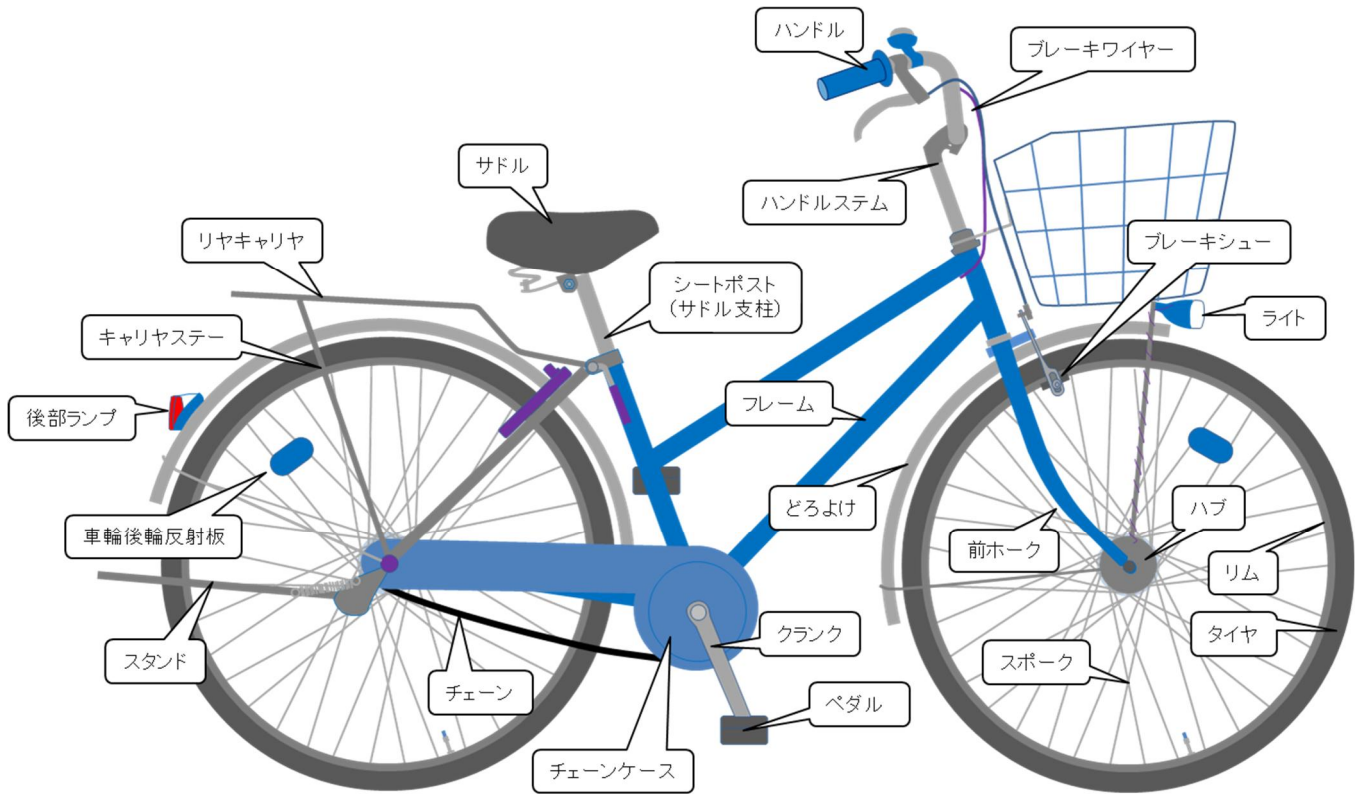
※イラストは道路交通法における安全装置を省略しています。

※電動アシスト自転車についての参考情報

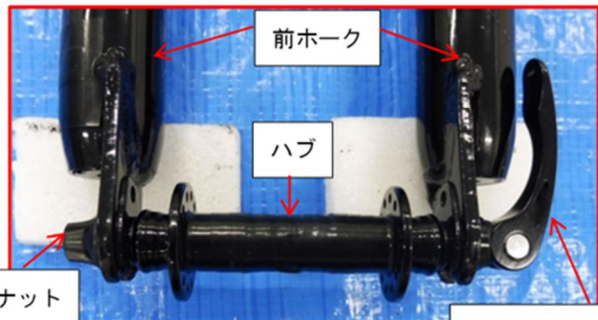
消費者庁「道路交通法上の電動アシスト自転車（駆動補助機付自転車）の基準及び注意点」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_068/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_068/)

# 自転車 各部の名称



## クイックリリース方式のスポーツ車



クイックリリース方式のハブ（車軸）の各部名称

クイックリリースカムレバー

## 1. 事故の発生状況

NITE が受け付けた製品事故情報のうち、2021 年から 2025 年までの 5 年間に発生した自転車の製品事故 299 件について、事故発生状況を以下に示します。

### 1-1. 年別の事故発生件数

自転車の事故 299 件について、年別の事故発生件数を図 1 に示します。自転車の事故全体としては減少傾向ですが、リコール製品による事故を除いた事故件数は微減となっています。

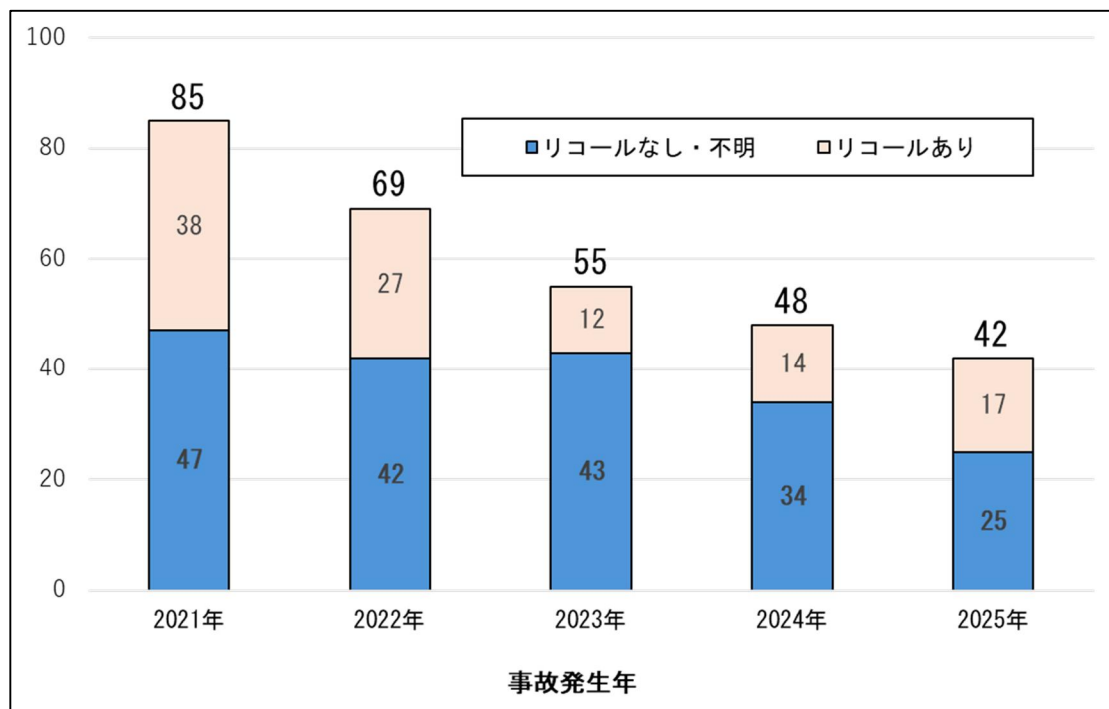


図 1 : 年別の事故発生件数

### 1-2. 事故の被害状況

自転車の過去 5 年間の製品事故 299 件における被害状況別の事故件数を表 1 に示します。自転車の事故では重傷の事故が多く発生しています。

表 1 被害状況別の事故件数<sup>※3</sup>

単位：件（人）

被害状況		2021 年	2022 年	2023 年	2024 年	2025 年	総計
人的被害	死亡						0
	重傷	72 (72)	55 (55)	46 (46)	39 (39)	32 (32)	244 (244)
	軽傷	12 (13)	12 (12)	5 (6)	8 (8)	7 (7)	44 (46)
物的被害	製品破損	1	2	4	1	3	11
総計		85 (85)	69 (67)	55 (52)	48 (47)	42 (39)	299 (290)

(※3) 物的被害（製品破損または拡大被害）があった場合でも人的被害のあったものは、人的被害に区分している。また、人的被害（死亡・重傷・軽傷）が複数同時に発生している場合は、最も重篤な分類で事故件数をカウントし、重複カウントはしていない。

### 1-3. 年代別の事故発生状況

自転車の事故 299 件のうち、被害者の年代が判明したものについて、年代別の事故発生件数を図 2 に示します。自転車の事故では 10 歳代の事故が最も多くなっています。

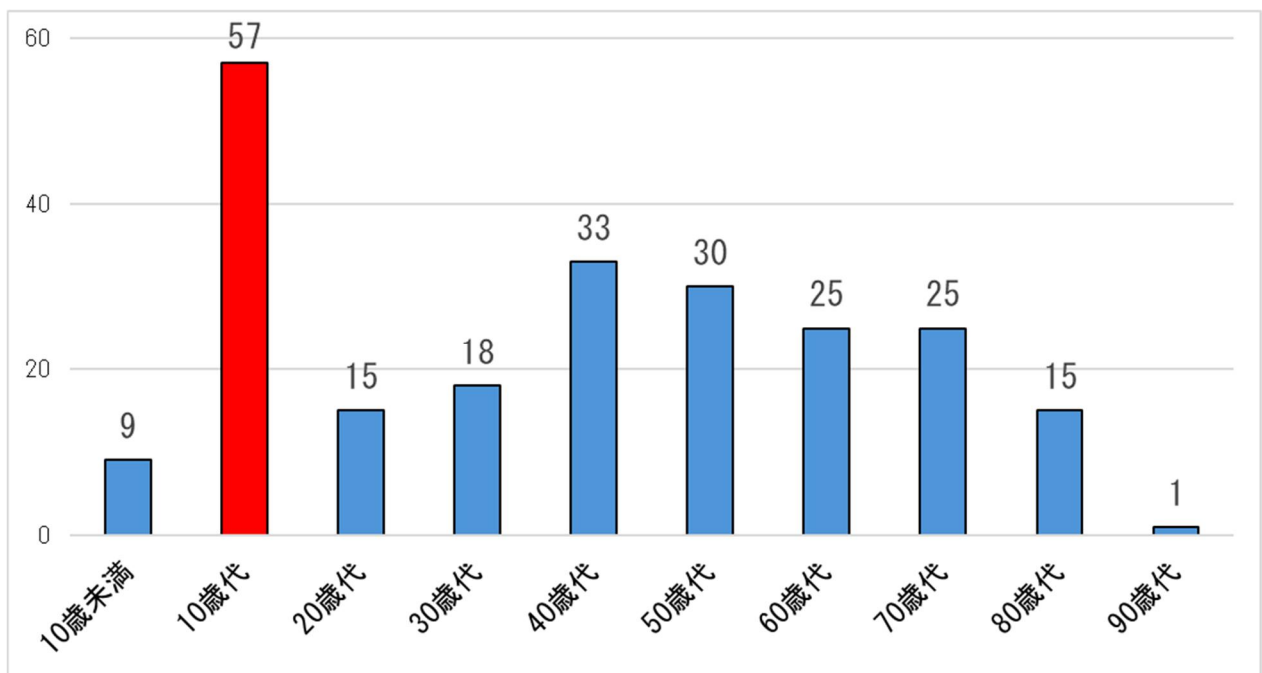


図 2 年代別の事故発生件数

### 1-4. 事故事象別の事故発生状況

自転車の事故 299 件のうち、事故発生時の状況が判明したものについて、件数の多い主な事故事象を表 2 に示します。

件数の多い「ハンドルがロックした」はリコール対象製品による事故が多くなっています。また、変形した泥よけや傘、袋等の異物を巻き込み、前輪がロックして転倒する事故も多く発生しています。

表 2 事故事象別の事故発生状況

事故事象	被害状況			総計	うち リコー ル	うち 10歳代
	重傷	軽傷	製品 破損			
走行中にハンドルがロックした	37	3		40	25	1
異物が挟まる・接触するなどして前輪がロックした	23	3		26		12
フレームが破損した	9	10	1	20	7	1
車輪のリムが破損した	5	8	1	14	14	3
前輪が外れた	11	1		12		3
チェーンが外れた、破断した	8			8		5

## 2. 消費者へのアンケート結果

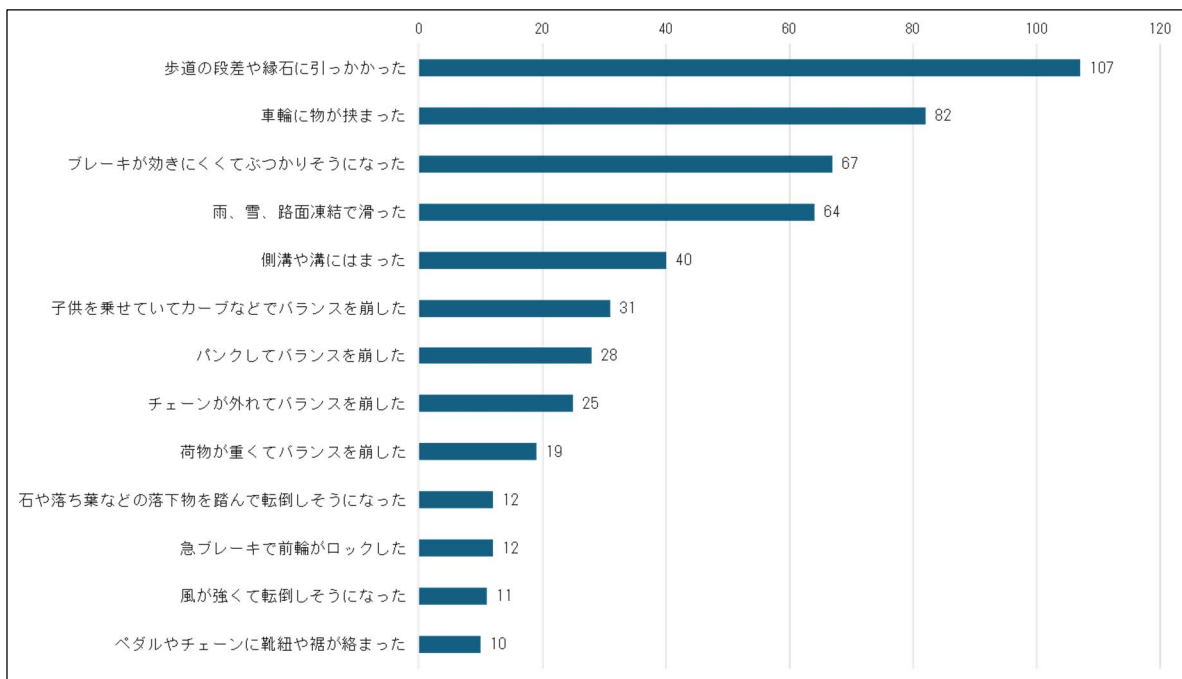
NITEが2026年3月に実施した「自転車での事故・ヒヤリハットの経験について」のアンケート結果を紹介します。

アンケートの結果では、車道から歩道に移動する際に歩道の段差に引っかかったりした事故・ヒヤリハットが最も多くなっています。その他、車輪に物が挟まって車輪がロックして転倒しそうになったものやブレーキの効きが悪くぶつかりそうになったような事故・ヒヤリハットも多くなっています。車輪がロックされた事故ヒヤリハットについて、車輪に挟まったものとしては、傘、衣服（スカート）、荷物（ひもを含む）、靴が多くなっていました。

■調査方法：インターネット調査

■対象：全国15～89歳の男女、調査人数：11,022名

■自転車の回答数（自由記述方式、一人1回答）：782件 ※交通事故に関するものを除く



図：自転車のヒヤリハット・事故情報のアンケート結果上位の主な事例（※交通事故、詳細不明除く）

## 3. 事故事例

### ■前輪がロックして転倒した事故

事故発生年月 2023年3月（福岡県、10歳代・男性、重傷）

#### 【事故の内容】

自転車で走行中、泥よけが前輪に巻き込まれ、前輪がロックし、転倒、負傷した。

#### 【事故の原因】

事故発生時の詳細な状況が不明のため事故原因の特定には至らなかったが、自転車の前泥よけ固定ねじが脱落したため、前泥よけとタイヤが干渉して前輪がロックし、転倒した可能性が考えられる。

#### 【NITE SAFE-Lite 検索キーワード例】

自転車 前輪 ロック



泥よけが変形して車輪に干渉した場合（再現実験）



## ■スポーツ車の前輪が外れて転倒した事故（クイックリリース方式の自転車）

事故発生年月 2022年6月（神奈川県、10歳代・男性、重傷）

### 【事故の内容】

自転車で下り坂を走行中、前輪が外れ、転倒し、負傷した。

### 【事故の原因】

自転車に異常は認められないことから、前輪のクイックリリースの固定が緩んだ状態で走行していたため、前輪が外れたものと推定される。

なお、取扱説明書には、「乗車前には必ずクイックリリースレバーが固定されていることを確認する。乗車時の振動等で緩みが発生し、固定力が弱くなると乗車中に車輪が外れる可能性があります危険である。」旨、記載されていた。

### 【NITE SAFE-Lite 検索キーワード例】

自転車 前輪 外れ



固定が不十分のため  
前輪が外れて転倒  
(再現実験)



クイックリリース方式のスポーツ車について（クイックリリース方式は、調整ナットとクイックリリースカムレバーの操作で簡単に車輪の着脱ができるものです）

## ■歩道の段差や縁石で転倒してしまったもの

[引用元：NITE アンケート調査から]

### 【事故・ヒヤリハットの内容】

車道から歩道に移動しようとした時に、段差でバランスを崩し、倒れかけた時に車が近づいてきて怖かった。

## ■ブレーキの効きが悪くぶつかりそうになったもの

[引用元：NITE アンケート調査から]

### 【事故・ヒヤリハットの内容】

ブレーキパッド（ブレーキシュー）が摩耗してブレーキの効きが悪く、壁にぶつかりかけた。

## 4. 気を付けるポイント

### 「自転車の事故」を防ぐポイント

#### ○車輪への巻き込みのおそれがないかを確認する

泥よけが曲がったり外れたりしていると車輪に巻き込まれるおそれがあります。自転車を使用するときは、泥よけに変形や外れがないか確認しましょう。

また、ハンドルや手首等買い物袋、かばん、傘などをぶら下げていると、車輪に巻き込まれて車輪がロックされ、バランスを崩して転倒するおそれがあります。荷物はハンドルにぶら下げたりせず、かごに入れてください。



泥よけが変形して車輪に干渉



買い物袋の前輪への巻き込み

#### ○ブレーキの効き具合を確認する

ブレーキの効きが甘い状態で走行を続けると、制動不良などによって転倒するおそれがあります。また、歩行者などと衝突したり巻き込んだりするおそれもあるため、必ず乗車前にブレーキの効きを確認してください。自転車から降りた状態でブレーキレバーを握って車体を前後に動かし、すべりがないかなどを確認してください。

ブレーキレバーを握った際に効きが甘かったり、逆に固すぎたりする場合は調整が必要です。ご自身で調整を行うか、自転車技士又は自転車安全整備士のいる店舗に相談してください。



ブレーキの効きを確認している様子（イメージ）

#### ○チェーンの状態を確認する

自転車のチェーンは、走行するにつれ徐々に伸びて、たるみが発生します。走行中にチェーンから異音（金属がこすれるような音など）がする場合は、たるんだチェーンがチェーンケースなどに接触しているおそれがあります。また、チェーンがさびている場合は、劣化が進行したり、脆くなってチェーンが切れたりする可能性があります。チェーンが伸びた場合やさびがひどい場合は、自転車の販売店などに相談してください。

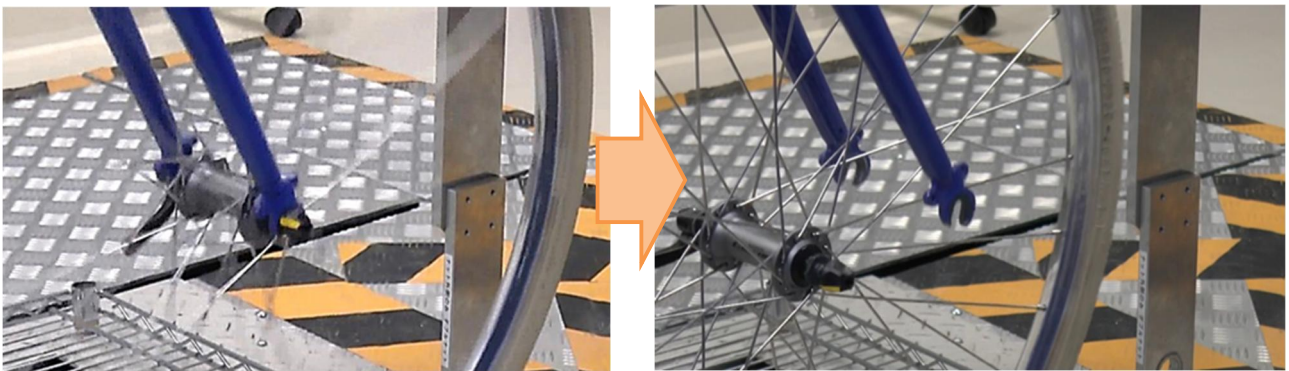


チェーンがたるんでいる様子

### ○車輪やハンドルまわり、ペダルの緩みやがたつきを確認する

車輪やハンドルまわり（ハンドル、ハンドルステム等）、ペダルに緩みやがたつきがないか確認してください。適正なトルクで締め付けられていないと、走行中に車輪やハンドルまわりが緩んでくることがあります。

また、インターネットで自転車を購入すると、ハンドルやペダル、車輪などが取り付けられていない状態で購入者の元に届くことがあり、その場合は乗車前の組み立ては購入者が行うこととなります。特に、スポーツ車の車輪の取り付けには、クイックリリース方式が多く採用されており、事例にも挙げたように、クイックリリースカムレバーの調整が不十分なまま走行して事故に至ったケースがあるため、注意が必要です。必ず、取扱説明書等に記載されている正しい方法で車輪を固定してください。



クイックリリース方式の車輪で調整ナットの締め付けのみで固定し走行中に車輪が外れる状況

### 【参考】自転車に乗る前の主な確認項目

自転車に乗る前には、以下のような異常が無いか確認してください。また、定期的に販売店などで自転車技士又は自転車安全整備士の点検を受けてください。（乗車前の確認や定期点検の項目についての詳細は別紙1）

#### ■乗車前の確認項目

- ・ 車輪への巻き込みの確認  
（泥よけの変形がないか、ハンドルに傘や袋をかけていないか）
- ・ 固定部の締め付け不足・緩みの確認  
（車輪、ハンドル、サドル、ペダル等の固定に緩みがないか）
- ・ チェーンの確認  
（たるみや油がきれていないか）
- ・ ブレーキの効きの確認  
（ブレーキレバーの引きしろ、適切に作動しているか）
- ・ その他部品の確認

(タイヤの空気が不足していないか、ライトや反射板が適切か)

## 事故事例・リコール情報を確認

○過去に発生した事故情報、リコール情報を確認する。

### 【NITE SAFE-Lite (ナイト セーフ・ライト) のご紹介】

NITE はホームページで製品事故に特化したウェブ検索ツール「NITE SAFE-Lite (ナイト セーフ・ライト)」のサービスを行っています。製品の利用者が慣れ親しんだ名称で製品名を入力すると、その名称(製品)に関連する事故の情報やリコール情報を検索することができます。また、事故事例の【SAFE-Lite 検索キーワード例】で例示されたキーワードで検索することで、類似した事故が表示されます。

<https://www.nite.go.jp/jiko/jikojohou/safe-lite.html>



### 【消費者庁のリコール情報検索サイトのご紹介】

「消費者庁リコール情報サイト」では、消費者向け商品のリコール情報を掲載しており、キーワードによりリコール情報を検索することができます。さらに、「リコール情報メールサービス」に登録することで、新規のリコール情報等が提供されます。



<https://www.recall.caa.go.jp/>

## お問い合わせ先

独立行政法人製品評価技術基盤機構 製品安全センター 所長 川崎 裕之

担当者 製品安全広報課 山副 敦司、清水 与也

Mail : [ps@nite.go.jp](mailto:ps@nite.go.jp) Tel : 06-6612-2066

## 自転車の点検チェックリスト

自転車に乗る前には、自転車に以下のような異常がないか確認してください。また、定期的に販売店などで自転車技士又は自転車安全整備士の点検を受けてください。

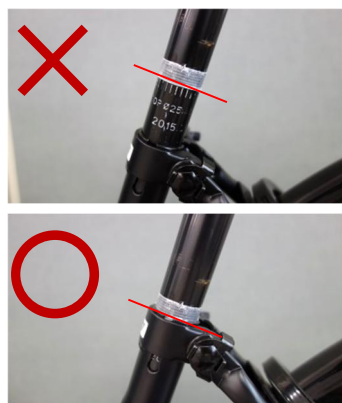
### 【乗車前確認】

#### (1) 車輪への巻き込みの確認

- 泥よけに曲がりや外れなどはないか
- 走行時、ハンドルに傘や買い物袋などをかけていないか

#### (2) 固定部の締め付け不足・緩みの確認

- 前輪、後輪の取り付けに緩みや変形はないか  
※クイックリリース方式の場合、レバーは推奨されている固定力と固定位置で正しく固定されているか
- ハンドル、ハンドルステム、ヘッドパーツは確実に締まっているか
- サドルのシートポストは確実に締まっているか（はめ合わせ限界標識が隠れているか）
- ペダルにがたつきや緩みはないか



サドルのはめ合わせ限界標識：赤線の下が隠れる高さで固定

固定部の締め付けが不足していたり、余分なたるみ、ゆがみがあると、走行中に車輪やハンドル、サドル、ペダルなどが脱落して、転倒するおそれがあります。締め付けは必ずトルクレンチを使用し、適正なトルクで行ってください。

#### (3) チェーンの確認

- チェーンにねじれ、余分なたるみがないか
- チェーンの油が切れていないか

#### (4) ブレーキの効きの確認

- 前後ブレーキレバーの引きしろ
- 前後ブレーキは適切に作動しているか

ブレーキの効きが甘い状態で乗車を続けると、走行中に制動不良などによって転倒するおそれがあります。また、自分だけでなく、歩行者などと衝突するおそれもあるため、必ず乗車前に確認してください。

#### (5) その他部品の確認

- タイヤの空気が不足してないか
- (トンネル内や夜間に乗車する場合) ライトは正しい角度で適切に点灯するか
- (トンネル内や夜間に乗車する場合) 反射板やテールライトは正しい角度で適切に点灯するか。

## 【定期点検】

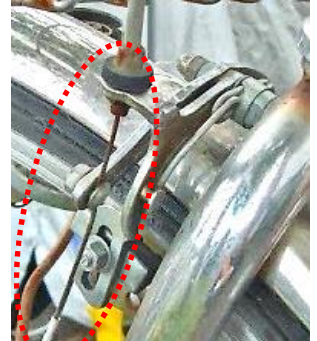
### (1) 自転車本体への衝撃や荷重、さびなどによる強度不足の点検

- 本体（フレーム）に亀裂やさび、フレームパイプにしわ、膨らみなどが発生していないか

強度不足などによりフレームが破損して、走行中に転倒するおそれがあります。  
販売店で点検を受けてください。

### ブレーキ部品の点検

- 前後ブレーキ本体とフレームの固定は緩んでいないか
- 前後ブレーキシューの固定は緩んでいないか
- 前後ブレーキシュー・ブレーキパッドが摩耗していないか
- ディスクブレーキの場合はローターが摩耗していないか
- ブレーキワイヤーにほつれやさびがないか
- ブレーキワイヤーが伸びていないか
- ブレーキシューやブレーキパッドが当たるリムやローターに異物や傷が付いていないか



(写真) ブレーキワイヤーのさび

ブレーキに不具合があると、走行中に制動不良などによって転倒するおそれがあります。  
ワイヤーがさびている場合は販売店で交換を行ってください。

### (2) 車輪、その他の部品の点検

- 車輪のリムやスポークに変形や破損がないか
- タイヤが摩耗していないか
- その他、ボルトやナット、ねじに緩みがないか

### (3) 【折りたたみ自転車】固定部分の点検

- 折りたたみ自転車の固定部分（ペダル、フレーム、ハンドルなど）は確実に固定されているか。

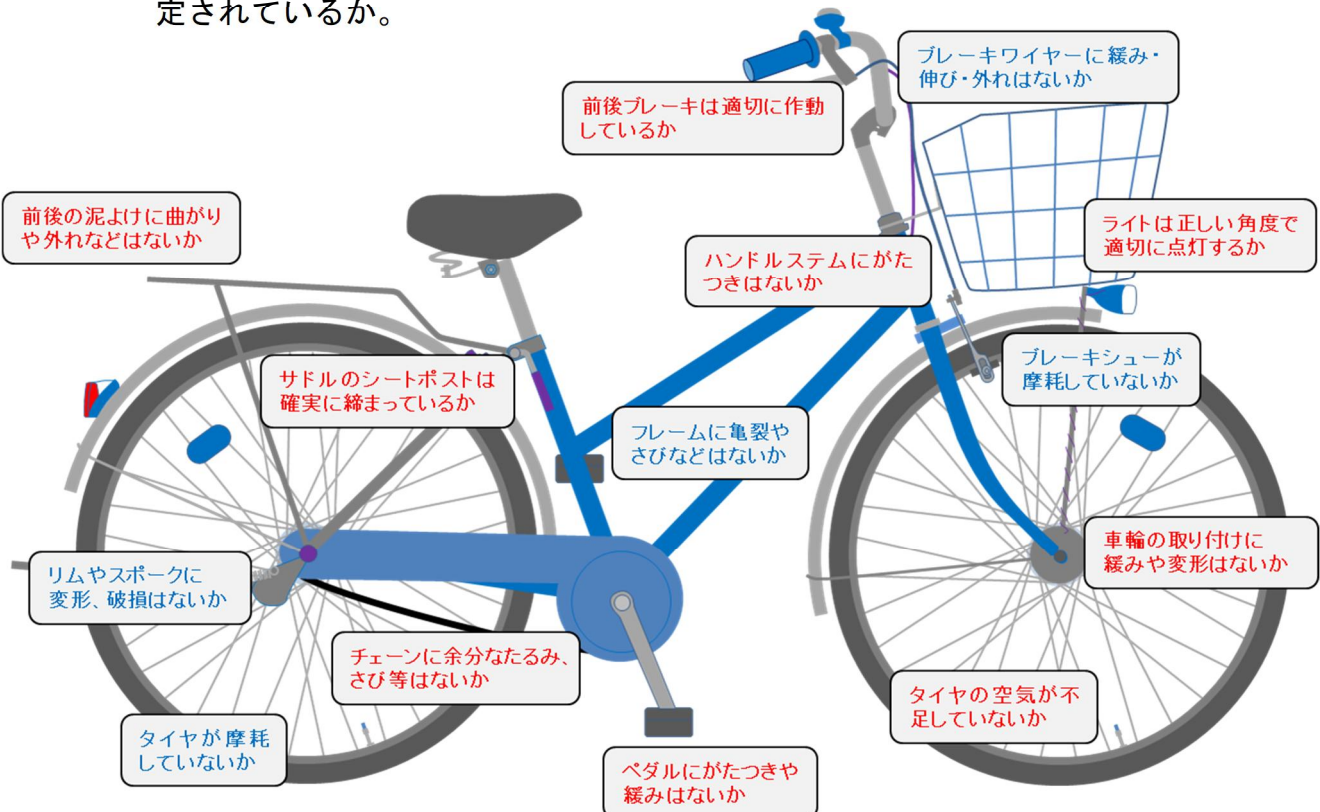


図 自転車の確認項目（赤字：乗車前確認、青字：定期点検）

## ヘルメット購入時の参考情報

### ■自転車用ヘルメットの安全規格・基準について\*

自転車用のヘルメットでは、バイク用ヘルメットと異なり、法令による規格・基準はありませんが、SG マークや JCF 公認/推奨マーク、CE マークなどに代表されるような民間機関・団体による安全規格や安全基準が存在します。これらの安全規格や基準では、頭部を保護するため、衝撃を吸収する一定の厚みのある層（発泡スチロール等）を備えることなどの安全性に関する試験が実施されています。購入時には、安全性を示すマークがあるか、自転車用ヘルメットの安全規格・基準をクリアしている製品かどうか参考にしてきましょう。









マーク・規格				
	SG	JCF公認/推奨	CE	CPSC
国等	 日本	 日本	 欧州連合	 アメリカ合衆国
規格・基準作成機関	一般財団法人製品安全協会 (CPSA)	公益財団法人日本自転車競技連盟 (JCF)	欧州標準化委員会 (CEN)	米国消費者製品安全委員会 (CPSC)
趣旨等	<ul style="list-style-type: none"> <li>製品安全協会の定める安全規格に適合し、認証された製品を示すもの</li> <li>マークの取得には、製品安全協会の認証を受ける必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>JCFの競技規則・ヘルメットの公認/推奨要領等に適合していることを示すもの</li> <li>マークの取得には、JCFの審査が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EU加盟国で使用される製品の安全規格を示すもの</li> <li>EU域内では、CEマークを貼付しなければならない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CPSCが定める安全規格</li> <li>当該規格に適合しないものは米国内で販売できない</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>協会ウェブサイトにおいてSGマーク付き製品の紹介を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公認/推奨ヘルメットはJCFのウェブサイトで開催されている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「EN1078」：自転車用ヘルメットの安全規格</li> <li>×「EN812」：軽作業用保護帽の安全規格</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車用ヘルメットの安全規格名称は「16 CFR Part1203」</li> </ul>

図:主な自転車用ヘルメットに関する安全性を示すマーク・規格

(※) 出典：消費者庁「自転車用ヘルメットの安全性を示すマークについて」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_081/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_081/)

(参考) 自転車用ヘルメットの安全規格・基準を満たす製品と満たさない製品の比較動画

・一般社団法人日本ヘルメット工業会「自転車用ヘルメットの安全性について」

<https://youtu.be/epw52JnJsro?si=K7hR-JA4KILEBaU2>

### ■自転車用ヘルメットの交換目安

自転車用ヘルメットは衝撃吸収素材が経年劣化するため耐用年数があります。交換目安については本体表示や取扱説明書等を確認しましょう。また、転倒してヘルメットを打ち付けるなどした場合は、外観上大きな損傷がなくても、内部の衝撃吸収素材が損傷している可能性があるため、新しいものに交換するようにしましょう。

## 自転車に子どもを乗せる際に気をつけるポイント

### ○耐荷重を確認する

リアキャリアに乗せることができる重さには車体ごとに上限があります。チャイルドシートと子どもの体重を合わせた重さがリアキャリアの耐荷重を超えないよう注意してください。子どもの体重が大きすぎた場合、発進時や上り坂で前輪が浮き上がってしまうおそれがあります。

### ○シートベルトとヘルメットを確認する

子どもにはヘルメットを着用させ、シートベルトで確実に固定されていることを確認してください。



### ○子どもは抱いて乗せ降ろしする

乗せ降ろしの際にシートの足乗せに強い力を加えたり、足乗せの上に立ちあがったりすると、想定以上の力が加わり足乗せを破損するおそれがあります。子どもは保護者が抱いて乗せ降ろししてください。



### ○子どもを乗せたまま離れない

子どもを乗せた自転車が倒れると、子どもが地面にぶつかり、けがのおそれがあります。決して子どもを乗せたまま駐車したり、自転車から離れたりしないでください。また、バランスを崩しやすいため、傾斜地などに駐輪しないよう注意してください。

