

家計のやりくりも未来への不安も  
これを読めば「なんとかなる」!

# LDK

Living Dining Kitchen

2024年12月26日発行(毎月28日発行)第13巻第2号通巻140号

テストする女性誌

特別定価 690円

2025  
2月号

3か月連続小冊子

第3弾

無印良品の  
本当に良いもの  
ベストブック

36  
ページ



暴落しても揺るがない!  
新NISAとの付き合い方。

特集  
2

## 貯め上手 リアルテク 大公開

スマホ代

レジャー費

光熱費

特集  
4

## ゆるっとでOK! ズボラ向き 家計管理

まずは  
1か月でイイ!

新製品&U500円  
財布にやさしい  
ボディソープ

意外と  
まちがってる

## 自転車ルール キケン回避ガイド

リップクリーム  
鍋つゆ  
THE TEST

### 大特集号

# 暮らしのお金

## ほぼ丸ごと1冊!

物価高でもわが家を守り抜ける'25年に。

美髪も速乾も叶える  
神ドライヤーNo.1決定戦

U1万円vs  
ナノア

満足度が  
下がらない!

## 通うべき アイのお店

業スー ロピア ドンキ  
ドラストPB ダイソー セリア

特集  
3

## 最新ポイ活 徹底解剖しちゃいます!

V P R d P etc.

## 冬のお洗濯術

おうちで完結!

ナゾ黄ばみには  
あったか漂白

伸びたニットが  
水水で戻せる

水洗いだけで  
ダウンふかふか



本誌に掲載されている情報は2024年12月上旬時点のものです。法や制度が変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

# あらゆるキケンから身を守る!

# 回避ガイド

# キケン

最近、自転車のルールが更新されたことを知っていますか? 読者にアンケートを取ってみると、気づかないうちにキケンな運転をしている人が多そうです。今回は、自転車に伴うキケンを回避するためのルールやアイテムを紹介します!

撮影 fort イラスト オオノマサフミ、奥川りな 取材・執筆 三橋利江、編集部

**Q01** 自転車のルールが  
厳しくなっただって本当?

**A. 本当!** 令和6年11月1日から  
ながら運転&酒気帯び  
運転が新しく罰則対象に!

自転車事故が年々増加している背景から、運転ルールの取り締まりが強化されています。今回の改正では、主にスマホの「ながら運転」と「酒気帯び運転」が罰金を伴う罰則の対象になりました。

**Q04** イヤホンをしての運転も  
ながら運転になるの?

**A. 道路交通法上明確な規定は  
されていない!**  
地域によっては違反にはなる

イヤホンの使用は、各都道府県の道路交通規制によって規制が異なります。基準は運転に支障がなく、外部の音が聞こえることですが、自治体によっては、使用が禁止される場合があるので確認が必要です。

**Q05** 片耳や骨伝導イヤホンは?

**A. 運転に支障が出ない範囲なら  
セーフの場合も**

付け方や種類についても、原則として「必要な音や声が聞こえているかどうか」が取り締まりの基準とされています。島根県など一部の県では骨伝導イヤホンの使用も禁止しているので使用時には確認を!

100m 前から呼ばれても聞こえた



**ショックス OpenRun Mini**  
【購入価格: 1万2689円】

勘違いもされやすいですし、しない方が周囲の音が聞こえて安全です

アトキンソンズ代表 義村貞純さん

キケンを回避①  
知らないじや済まされない!  
**新ルール**をチェック

実は、新しくなっている自転車ルール。今までと何が変わったのか教えます!



**新ルール!**  
ながら運転の罰則強化

**Q02** ながら運転って  
どんな行為が違反になるの?

**A. 走行中にスマホなどで  
通話したり画面を注視  
したりする行為**

**旧** 懲役: なし / 罰金: 5万円以下

**新** 手に持った通話や注視  
懲役: 6か月以下 or  
罰金: 10万円以下  
事故など危険を生じさせたとき  
懲役: 1年以下 or  
罰金: 30万円以下



片手にモノを  
持つのは違反

**Q03** 注視って何秒から?

**A. 一般的には 1~2秒**

法律で明確な定義はありませんが、1~2秒ほど画面を見続けると「注視」とみなされる可能性が高いです。また、スマホホルダーに取り付けている場合でも上記の条件は変わりません。



弁護士 井上昌哉さん

これからもっと厳しくなっていく可能性ががあります

ハンドルに固定するのはアリ!



**ジェイテス バイクライト アクセサリー スマートフォンホルダー**  
【購入価格: 3058円】

取り外し可能な  
充電機能も

Q08

ヘルメットを被らないと違反になるの?

A. 努力義務なので違反にはならない! けど万が一のために着用を推奨!

新ルール3 努力義務 ヘルメット着用の

令和5年4月から、自転車のヘルメット着用が努力義務に改正されました。罰則は特にありませんが、自転車事故の死亡原因の約5割が頭部の致命傷。事故時の致死率は未着用だと約1.9倍高くなるので、頭を守ることは重要です。

※出典:警視庁HPより



**POINT**

多くの自治体でヘルメットが補助金対象に

努力義務化に伴い、各自治体が2000円の補助金を給付。対象となるヘルメットや期間、個数など自治体ごとに異なるのでHPを見て

安全なヘルメットを示すマーク

今買うべきヘルメットはP90~



旧 児童・幼児が対象

新 自転車を利用するすべての人が対象に

Q09

青切符って何?

A. 16歳以上の利用者が対象の交通違反に反則金を課す制度

新ルール4 青切符の取り締まり 反則金制度の追加

信号無視や一時不停止など113の違反行為が対象

これまでは軽い違反には「警告カード」、悪質な違反には「赤切符」が交付されていましたが、新たに導入される青切符は、113の交通違反に対し反則金を科す制度で、2026年までに始まる予定。



Q10

最近見かけるLUUPはどんなルールなの?

A. 自転車とほぼ同じ

電動キックボード特有のルールもある

右側通行や飲酒運転、2人乗り禁止など自転車と同様のルールに加え、LUUPでは16歳未満の運転禁止や、車道で20km/h、歩道で6km/hという最高速度が定められています。電動キックボード購入時は、ナンバープレートの提出と自賠責保険への加入が必要です。



小特集 新しい

事故 違反 賠償金 悪天候

# 自転車の

自転車と自転車ルールに「わしいプロ4人」に徹底取材!



アドベンプロダクン 代表 義村貞純さん



自転車で全国各地を旅する YouTuber なななチャンネルさん



一般財団法人 日本自転車普及協会 自転車文化センター サイクルアドバイザー 山口文知さん



弁護士 井上昌哉さん

Q06

酒気帯び運転って何が罰則になるの?

A. 運転主の飲酒はもちろん、関係した周囲の人も対象になりうる

新ルール2 酒気帯び運転 新たに罰則追加

旧 酒酔い運転

新 酒気帯び運転/酒気帯び運転ほう助

これからは周囲の状況にも注意を払う必要がある

今までは、酒酔い運転のみが罰則対象でしたが、改正により酒気帯び運転や飲酒運転を助長する行為も処罰の対象に。車と同じで、飲酒を促した人や自転車を提供した人も罰せられるため、十分な注意が必要です。

お酒を飲んだ人以外にも罰せられる



同乗する



Q07

飲んでどのくらい経ったら運転していいの?

A. 10時間程度

一般的にアルコールの分解時間は、アルコール4gあたり1時間。ビール1本飲んだ場合、アルコールが抜けるまで最低5時間は必要。余裕を持って10時間程度はあけるのがよいでしょう。

アルコールの分解能力は個人差が大きいので、目安程度に



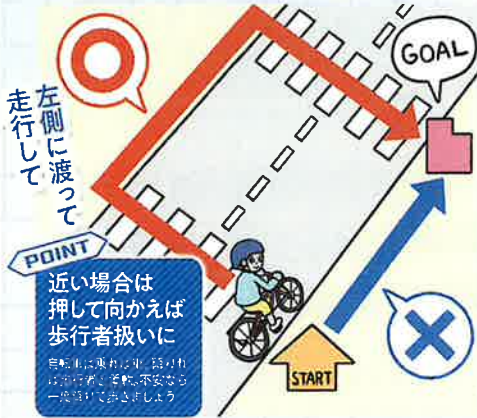
弁護士 井上昌哉さん

**Q13** 目的地が右側にあっても  
1回左側に行かないとダメ?

**A. 左側を走るのがルール!**  
事故のリスクが高くなる

右側通行は逆走の扱いで罰則もある

少しの距離でも右側通行は違反です。右側通行は、車と接触すると正面からぶつかり、死亡リスクが高くなります。違反した場合、3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金が科せられます。



**Q14** 何キロまで出してもいいの?

**A. 法定速度は特にない**  
道路標識以上じゃなければOK!

最高速度が指定されている道路標識がある道は、その速度を守る必要があります。ないところでも、速度の出過ぎはキケンにつながるため、環境に応じて適切なスピードで走りましょう。



**Q15** 避けてほしい歩行者にベルで知らせてもいい?

**A. 絶対NG!**

ベルは、警笛鳴らせの標識があるところ、危険を防止するときややむを得ないとき以外に鳴らしてはダメ。歩行者がいて自転車が通行できない場合は、やむを得ないときには当てはまりません。

必要のない場所で鳴らした場合、5万円以下の罰金が科せられます



**Q16** 防犯登録ってしたほうがいい?

**A. 罰則は特にないけど義務!**

自転車の盗難や撤去されたときに所有証明となるのが防犯登録。店舗で購入すれば500円でメリットしかありません。譲渡や中古の場合は購入証明が必要なので購入時の記録は保管しておきましょう。

**POINT** 引越しゃ姓が変わったら変更が必要  
スムーズに対応してもらうために情報は更新して

**Q11** 歩道を走ってもいいときってあるの?

**A. 3つの条件を満たさなければ**  
車道、左側通行が基本です!

③ 安全確保するためにやむを得ないとき



安全を確認してから歩道へ

駐停車や工事、交通量が多く安全に走れない状況では、自転車は歩道を通行することができる

① 子どもや高齢者

- ・13歳未満の子ども
- ・70歳以上の高齢者
- ・身体の不自由な人

② 標識があるとき



普通自転車歩道通行可の標識がある歩道の区間では、誰でも歩道の走行が可能

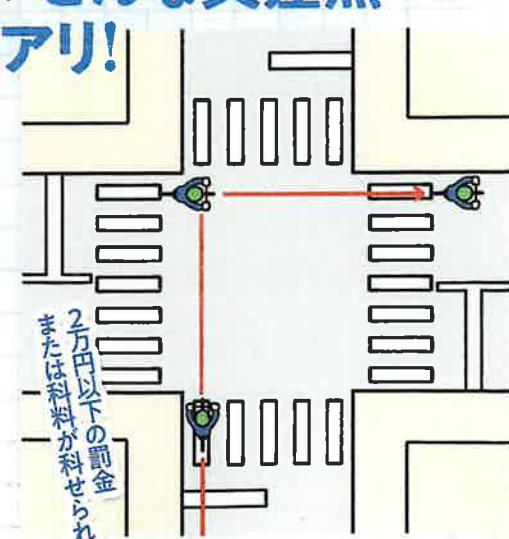
**Q12** 二段階右折っていつするの?

**A. 二段階右折はどんな交差点でもする必要アリ!**

自転車事故はほとんど交差点で起きている

自転車で右折する際は、二段階右折がルール。交差点を直進し、一旦停止してから向きを変え、左端を徐行しながら進行します。自転車に限らず、交差点は事故が多いため、必ず一時停止して周囲の安全を確かめながら進みましょう。

通勤通学の時間帯は交通量が増え事故が多くなるので、特に注意が必要です





**③ ケケンを回避**  
 知らないのコワイ!  
**自転車保険**の選び方  
 加害者になってしまったとき、賠償金を何千万円も支払えますか?  
 いざというときのために対策をしておきましょう。

**読者の  
自転車保険エピソード**

A.Hさん

夫が交通事故で肋骨を骨折し手術を受けた際、入院費として入居日数×2000円が支給された。安い保険だったのもあり、手術補償はなかったので、もっと補償内容が充実している保険に入りたいことを検討したい



保険の内容を  
見直してみよう

Y.Tさん

傷害保険がしっかりしていたから、事故に遭い被害者の立場でも通院費として毎回10000円の補償を受けられた。年間で約2000円の保険だったのに、最終的に約9万円の補償ももらえて、大きな負担が軽減された



自転車保険に  
加入してみました  
助かりました

**Q17 自転車保険ってそもそも何?**

**A. 加害・被害問わず  
事故での被害を  
負担してくれる**

自転車保険は、傷害保険と個人賠償責任保険がセットになった保険です。傷害保険は自分のケガを補償し、個人賠償責任保険は相手のケガや物損への賠償責任を補償します。



どちらも必要な保険

**Q18 自転車保険って絶対入らないといけないの?**

**A. 多くの都道府県で義務化が進んでる!**

34都府県で義務化されている



被害者の保護と加害者の経済的負担の軽減のため  
 自転車はいろいろな人が利用するため、誰もが被害者や加害者になり得ます。被害者が十分な補償を受け、加害者が賠償金に備えるためにも、自転車保険への加入を強くオススメします!

**Q20 自転車保険って他の保険についてたりしないの?**

**A. 火災保険や自動車保険についている可能性がある**

自転車保険は、他の保険に付帯していることも多い。ただ、通常の自転車保険と比べ、適用範囲が限られていることも。万が一事故に遭ったとき後悔しないよう、どこまでの補償内容が必要なのか見直しておきましょう。



**Q19 どんな保険に入るのがいいの?**

**A. 個人賠償責任の保険金額が無制限の保険に入るべし!**

賠償金地獄に陥らないためにも少なくとも保険金1億円以上  
 自転車では歩行者にケガをさせ、多額の賠償責任を負うケースもあります。相手が後遺障害を負った場合、賠償額は高額になるため、個人賠償責任保険が無制限の保険が安心です。未成年であっても責任は生じるため、自転車に乗る家族全員の補償を確認しましょう。



**Q21 弁護士ってどんなときに相談するべきなの?**

**A. 被害者であれば  
どんなときでもOK!  
相談は無料のところが多い**



困ったら気軽に相談してみてもいい。大きな事故でないと相談しちゃうかもと思っている人も多いのでは? それは間違い。弁護士が交渉すれば高い基準で慰謝料を請求できるなどメリットが多いです。被害者であれば、どんなケースでも相談するのがオススメです。

**POINT**  
 自動車保険に弁護士特約がついているかチェック

保険金額が1億円~無制限  
 自分だけの自転車使用は「個人型」  
 家族も自転車に乗る場合は「家族型」

POINT  
 自転車保険は、必ずしも保険金額や付帯状況、保険料に合わせた選択が、自転車保険の選び方のポイント。保険金額が1億円以上あるものが多いので注意して、家族で自転車に乗る場合は、まとめて補償できる「家族型」の保険がおすすめ

POINT  
 GKケガの保険

**自転車の了口の入ってる保険**

アドベンプロダクツ代表 義村貞純さん  
 PayPay保険 **ちょこっと保険**  
 ・1億円までの補償  
 ・家族で加入ができる  
 ・月額390円~(1人)

自転車で全国各地を旅する YouTuber なななチャンネルさん  
 au損保 **Bycle**  
 ・2億円以上の補償  
 ・自転車のロードサービス  
 ・月額340円~(1人)