

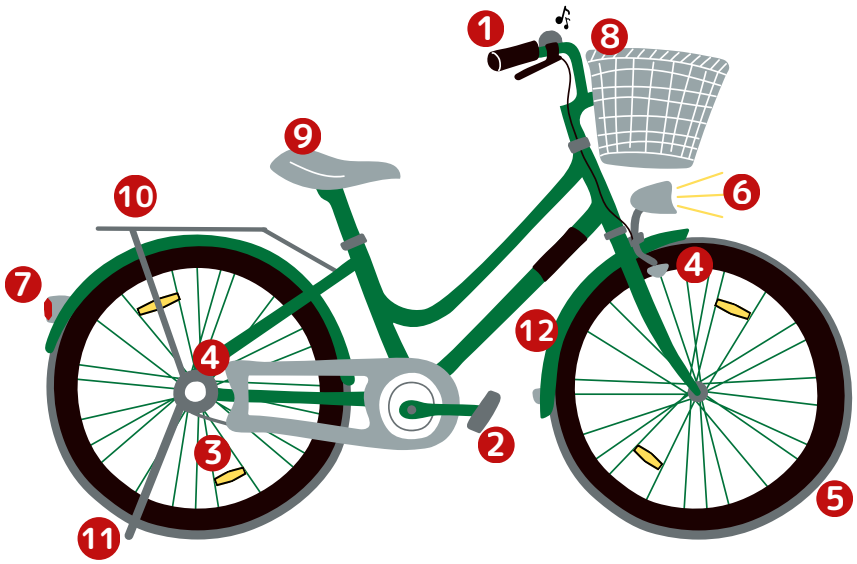
自行车交通安全指南

2026年4月更新

基于警视厅、北海道警察及国土交通省主页的资讯制作

车况检查

骑自行车前请检查以下几处，如有问题请立即维修。





如果您冬天没有使用过自行车，更要仔细检查！

1. 握把是否与前轮呈直角状并固定良好？
2. 踏板是否弯曲、松动？
3. 链条是否松垮、生锈？能否顺滑地转动？
4. 前后轮的刹车是否有效使用？
5. 车胎是否磨损？空气是否充足？
6. 前方车灯能否点亮？
7. 车尾灯和反光部件（后方及侧面）是否齐全？
8. 自行车的各个部件是否装配完好？
9. 坐垫是否固定良好？是否处于两脚能着地的高度？
10. 后座是否松动？有无损坏？
11. 脚撑是否能稳固支撑无晃动？能否顺畅使用？
12. 挡泥板是否松动？

⚠ **自行车的设备不良：**行政罚款5000日元，犯罪罚款5万日元以下。



自行车安全五项注意

1 自行车原则上应走车道，在特殊情况下才能走人行道



◆ 自行车也属车辆类，原则上应走车道。

⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：3月以下的拘役或5万日元以下的罚金

◆ 自行车应在车道的左侧通行。

⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：3月以下的拘役或5万日元以下的罚金

◆ 在特殊情况下，自行车可以走人行道。

- 人行道上有“普通自行车允许通行”标识时。
- 13岁以下儿童及70岁以上老人、残障人士骑行时。
- 因道路施工或连续路边停车等原因造成车道左侧通行困难，或是车道本身过于狭窄等必要情况。

⚠ **行政处罚**：3000日元　**罪罚**：2万日元以下的罚金或轻微罚款



◆ 人行道上步行者优先，因此在人行道上骑行时请靠车道一侧缓速慢行。当可能影响到步行者时，请务必停车让行。

⚠ **行政处罚**：3000日元　**罪罚**：2万日元以下的罚金或轻微罚款

2 经过路口时遵守信号及停车，进行安全确认



◆ 自行车在道路上行驶时务必遵守交通信号。

⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：3月以下的拘役或是5万日元以下的罚金

◆ 经过路口时请停车确认周围安全。

⚠ **行政处罚**：5000日元　**罪罚**：3月以下的拘役或是5万日元以下的罚金

3 夜间请务必点亮灯光。



◆ 夜间请点亮灯光，并确保车上装配了反光器材。

⚠ **行政处罚**：5000日元　**罪罚**：5万日元以下的罚金

4 禁止酒后骑行。



◆ 与驾驶机动车的情况相同，饮酒后禁止骑行自行车。

⚠ **罪罚**：5年以下的拘禁役或100万日元以下的罚金（醉酒状态下骑行）

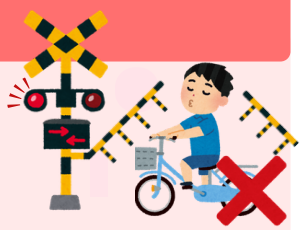
5 佩戴安全帽。



与年龄无关，所有人在骑行时都应尽量佩戴安全帽。监护人应尽量确保儿童或婴儿在乘坐自行车时佩戴安全帽。

禁止事项

进入已放下栏杆的铁道口



禁止在栏杆将要下降、警报器鸣响时进入铁道口。

⚠ **行政处罚**：7000日元　**罪罚**：3月以下的拘役或5万日元以下的罚金

刹车不灵（没有安装）



请确保前后轮的刹车都无问题。

⚠ **行政处罚**：5000日元　**罪罚**：5万日元以下的罚金

打伞



禁止在打伞、持物等遮蔽视野或失去稳定的状态下骑行。

⚠ **行政处罚**：5000日元　**罪罚**：5万日元以下的罚金

使用手机



禁止在骑行时使用手机进行通话、收发消息等。

⚠ **行政处罚**：12000日元　**罪罚**：6个月以下的拘役或10万日元以下的罚金

使用耳机等



禁止在佩戴耳机听音乐等，隔绝骑行所需的来自周围环境声音的状态下骑行。

⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：5万日元以下的罚金

禁止并行



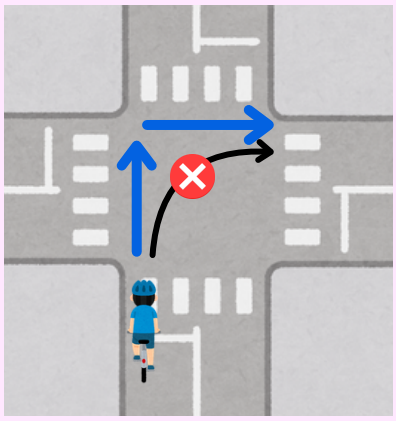
禁止和其他自行车并排骑行。

⚠ **行政处罚**：3000日元　**罪罚**：2万日元以下的罚金或轻微罚款

道路交通规则

在路口右转时

在无信号灯的情况下，应尽量靠近道路左侧直行通过路口并在抵达对面后，必须充分减速后再转弯。



⚠ **行政处罚**：3000日元　**罪罚**：2万日元以下的罚金或轻微罚款

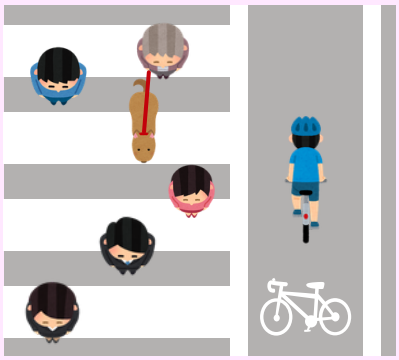
两阶段的右转

在有信号灯的路口进行右转情况下，在绿灯时直行到对面后停下，再转向右侧，必须等到前方信号变绿之后才可前进。

⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：3个月以下的拘役或5万日元以下的罚金

穿过路口时

当你要穿过道路时，如果附近设有**自行车通行道**，应当在该道通行。在路口有设自行车横道时，也必须沿该道通行。



在未设置自行车通行道的情况下

人行横道是供行人通行的场所，因此，如果人行横道上没有行人等，不会妨碍行人通行的情况下，可以骑着自行车通过。

如果存在可能妨碍行人通行的情况，请下车推着自行车通过。



⚠ **行政处罚**：5000日元　**罪罚**：2万日元以下的罚金或轻微罚款

自行车需要遵守的信号指示

信号灯必须遵守正对面的信号机器的指示。但是，如果是在步行道上行驶时，请看向步行者用的信号指示。
如果设有标示“步行者、自行车专用”的行人信号灯，即使是在机动车道上通行的自行车，也必须遵守步行者专用信号灯的指示。



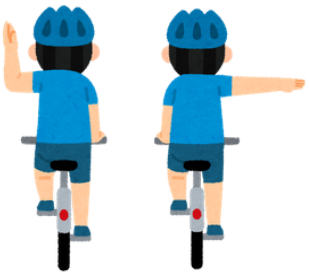


⚠ **行政处罚**：6000日元　**罪罚**：3个月以下的拘役或5万日元以下的罚金

手势信号

自行车驾驶者需要用手势对即将进行的动作发出信号。该手势信号，应持续到动作完成为止。左转、右转、掉头、减速、停车时的手势信号如下：

⚠ **行政处罚：**5000日元　**罪罚：**5万日元以下的罚金



- 右转
- 向右方变更行驶路线
- 向右转弯



- 左转
- 向左方变更行驶路线
- 向左转弯



- 慢行
- 停止



关于违反《道路交通法》时适用的蓝色罚单（青切符）制度等的详细内容，请参阅以下参考资料。

自2026年（令和8年）4月1日起自行车将适用蓝色罚单（青切符）制度！

为了实现无自行车事故的安全安心的社会，自2026年4月1日起，驾驶**自行车也将适用蓝色罚单（青切符）制度**。详细内容请参阅警察厅制作的宣传手册。

https://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=6231532375324

对于自行车的危险驾驶，已出台了新的处罚条例！

为了防止因骑自行车时使用手机以及酒后驾驶所引发的交通事故，自2024年11月1日起，对于自行车的危险驾驶行为新增了处罚规定。详细内容，请参阅警视厅制作的宣传手册。

www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=8730062336999

道路标志

自行车驾驶，也必须遵守道路标志。与自行车相关的道路标志，如下例举了一部分。其他道路标志可以在国土交通省的一览中查阅。



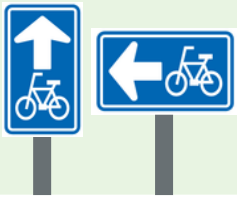
特定小型原动机付自行车・禁止自行车通行



普通自行车专用通行道



机动车专用



特定小型原动机付自行车・自行车单向通行



特定小型电动机自行车・自行车专用



可并行



普通自行车及步行者等专用



自行车穿行道



步行者等专用



人行横道・自行车穿行道

道路标志一览（国土交通省）

https://www.mlit.go.jp/road/sign/sign/douro/ichiran.pdf



自行车导航标志、自行车导航线

这是自行车应通行的部分以及应行驶方向的明确标示。
自行车应按照箭头所示方向行驶（不能逆向行驶）。

发生交通事故时



1 **应立即停车。**

2 **为不妨碍其他交通，请将车辆移至路边。**



3 **如有伤员，请拨打“119”呼叫救护车。**

救护车到来前，请采取使用干净手帕为伤员止血、鼓励伤员坚持等应急措施。但请注意，不要随意移动伤员。



4 **无论是否存在伤员，都请拨打“110”联系警察。**

警察到来前，绝对不能离开事故现场。骑车人作为车辆的驾驶者，有向警察报告事故状况的义务。

加入保险以防万一

如果您有骑行需要，请购买保险以防万一。



- 在自行车事故当中，骑车人有承担巨额赔偿的风险。
- 请查看您已购买的保险，确认其范围是否涵盖。

自行车防盗基础知识



1 **即使是短时间停车，也请务必上锁！！**

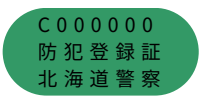
偷盗自行车的犯人往往不希望作案时间过长。因此，除普通车锁外，再使用钢丝锁或U型锁上双锁对防盗十分有效。



2 **即使是在停车场也不可大意。请尽可能将自行车锁在固定物体上！！**

3 **请务必完成防盗登记！！**

完成防盗登记有助于预防偷盗以及确认车主信息。请务必为您重要的自行车完成登记！



www.hiecc.or.jp/soudan support@hiecc.or.jp TEL: 011-200-9595 FAX: 011-221-7845