

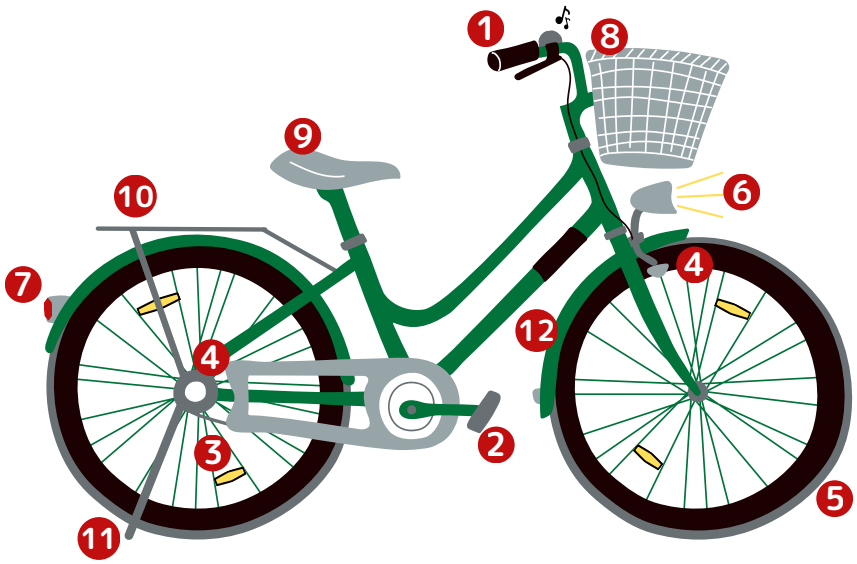
自行車交通安全指南

2026年4月更新

基於警視廳、北海道警察及國土交通省官方網站的資訊製作。

車況檢查

騎自行車前請檢查以下幾點，如有問題請立即維修。





如果您冬天沒有使用過自行車，請務必仔細檢查！

1. 握把是否與前輪呈直角狀固定？
2. 踏板是否彎曲、鬆動？
3. 鏈條是否鬆垮、生鏽？能否流暢轉動？
4. 前後煞車是否都能正常使用？
5. 車胎是否磨損？空氣是否充足？
6. 前方車燈能否點亮？亮度是否足夠？
7. 車尾燈和反光部件（後方及側面）是否配備齊全？
8. 自行車各部件是否正確裝配？
9. 坐墊是否固定好？是能兩腳著地的高度嗎？
10. 後座是否鬆動？有無損壞？
11. 腳撐是否能穩固支撐無晃動？能否順暢使用？
12. 擋泥板是否鬆弛響動？

⚠ **自行車設備不良：**行政罰款5000日圓，刑事罰款5萬日圓以下。



「自行車安全五項注意」

1 自行車原則上應走車道，在特定情況下才能走人行道



◆ 自行車也屬於車輛，原則上應走車道。

⚠ **行政處罰**：6000日圓　**刑罰**：3個月以下的拘役或5萬日圓以下的罰金

◆ 自行車應在車道左側通行。

⚠ **行政處罰**：6000日圓　**刑罰**：3個月以下的拘役或5萬日圓以下的罰金

◆ 在以下情況下，自行車可以走人行道。

- 人行道上樹有「普通自行車允許通行」標誌時。
- 13歲以下兒童及70歲以上老人、殘障人士騎行時。
- 因道路施工或連續路邊停車等原因造成車道左側通行困難，又或是車道本身過於狹窄等情況。

⚠ **行政處罰**：3000日圓　**刑罰**：2萬日圓以下的罰金或輕微罰款



◆ 人行道上步行者優先，在人行道上騎行時請靠車道一側緩速慢行。當騎行可能影響到步行者時，請務必停車讓行。

⚠ **行政處罰**：3000日圓　**罰則**：2萬日日圓以下的罰金或輕微罰款

2 經過路口時請留意交通號誌及停車標識，進行安全確認



◆ 自行車在道路上行駛時務必遵守交通號誌。

⚠ **行政處罰**：6000日圓　**罰則**：3個月以下的拘役或5萬日圓以下的罰金

◆ 經過路口時請停車確認周圍安全。

⚠ **行政處罰**：5000日圓　**罰則**：3個月以下的拘役或5萬日圓以下的罰金

3 夜間騎行請務必點亮燈光。



◆ 夜間騎乘請點亮燈光，並確保車上裝配了反光部件。

⚠ **行政處罰**：5000日圓　**刑事處罰**：5萬日圓以下的罰金

4 禁止酒後騎行。



◆ 與駕駛機動車輛的情況相同，飲酒後禁止騎乘自行車。

⚠ **刑事處罰**：5年以下拘禁或100萬日圓以下罰金（酒後騎行）。

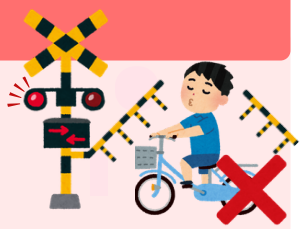
5 佩戴安全帽。



與年齡無關，所有人在騎乘時都應盡量配戴安全帽。監護人應盡量確保兒童或嬰兒在乘坐自行車時佩戴安全帽。

禁止事項

進入已放下欄杆的鐵路平交道口



禁止在欄桿下降、警報器鳴響時進入道口。

⚠ **行政處罰**：7000日圓　**罰則**：3個月以下拘役或5萬日圓以下罰金

煞車失靈（未安裝煞車裝置）



請務必確保前後煞車能正常使用。

⚠ **行政處罰**：5000日圓　**刑事處罰**：5萬日圓以下的罰金

撐傘



禁止在撐傘、手持物品等視野或行動受限的狀態下騎行。

⚠ **行政處罰**：5000日圓　**刑事處罰**：5萬日圓以下的罰金

使用手機



禁止在騎行時使用手機進行通話、收發訊息等行為。

⚠ **行政處罰**：12000日圓　**刑事處罰**：6個月以下拘役或10萬日圓以下的罰金

使用耳機等



禁止在佩戴耳機聽音樂等隔絕來自周圍環境的聲音的狀態下騎行。

⚠ **行政處罰**：6000日圓　**刑事處罰**：5萬日圓以下的罰金

禁止並行



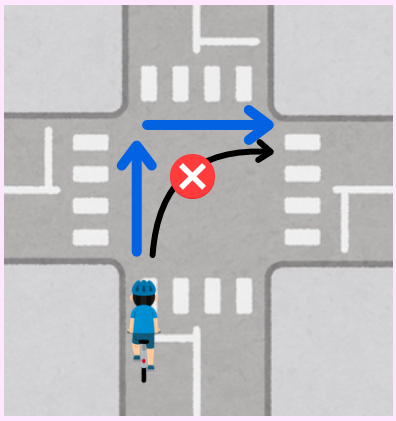
禁止和其他自行車並排騎行。

⚠ **行政處罰**：3000日圓　**刑事處罰**：2萬日圓以下的罰金或輕微罰款

交通規則

在路口右轉時

在沒有號誌燈的情況下，應盡量靠近道路左側直行通過路口，並在抵達對面後，必須充分減速後再轉彎。



⚠ **行政處罰**：3000日圓　**刑事處罰**：2萬日圓以下的罰金或輕微罰款

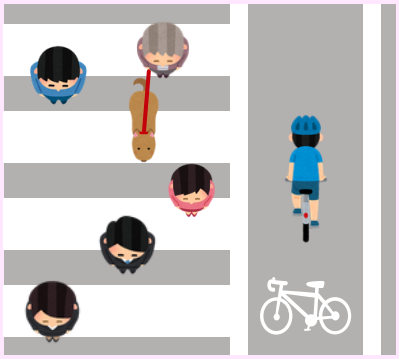
兩段式右轉

在有號誌燈的路口進行右轉的情況下，於綠燈時直行到對面後停下，再轉向右側，必須等到前方號誌變綠之後才可前進。

⚠ **行政處罰**：6000日圓　**刑事處罰**：3個月以下拘役或5萬日圓以下罰金

穿越路口時

當你要穿越道路時，如果附近設有**自行車通行道**，應當在該通道通行。在路口設有自行車橫道時，也必須沿該橫道通行。



在未設置自行車通行道的情況下

人行橫道是供行人通行的場所，因此，如果人行橫道上沒有行人等，不會妨礙行人通行的情況下，可以騎乘自行車通過。

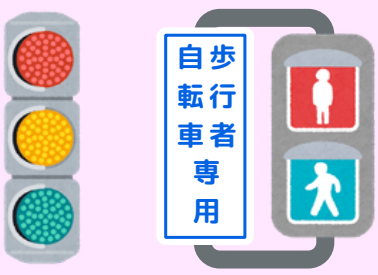
如果存在可能妨礙行人通行的情況，請下車推著自行車通過。



⚠ **行政處罰**：5000日圓　**刑事處罰**：2萬日圓以下的罰金或輕微罰款

自行車需要遵守的號誌指示

號誌燈必須遵守正對面的號誌機指示。不過，如果是在人行道上行駛時，請查看行人專用號誌。
如果設有標示「行人・自行車專用」的行人號誌燈，即使是在車道上通行的自行車，也必須遵守行人專用號誌燈的指示。

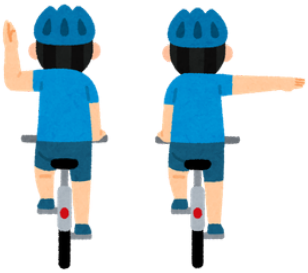


⚠ **行政處罰**：6000日圓　**刑事處罰**：3個月以下拘役或5萬日圓以下的罰金

手勢信號

自行車駕駛者需要用手勢對即將進行的動作發出信號。該手勢信號應持續到動作完成為止。左轉、右轉、掉頭、減速、停車時的手勢信號如下：

⚠ **行政處罰**：5000日圓　**刑事處罰**：5萬日圓以下的罰金



- 右轉
- 向右變更行駛路線
- 向右轉彎



- 左轉
- 向左變更行駛路線
- 向左轉彎



- 徐行
- 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，自行車將適用藍色罰單（青切符）制度！

為了實現無自行車事故的安全、安心社會，自2026年4月1日起，騎乘**自行車也將適用藍色罰單（青切符）制度**。詳細內容請參閱警察廳製作的宣傳手冊。

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

針對自行車的危險駕駛行為，已制定新的處罰規定！

為了防止因騎乘自行車時使用手機以及酒後駕駛所引發的交通事故，自2024年11月1日起，針對**自行車的危險駕駛行為新增了處罰規定**。詳細內容請參閱警視廳製作的宣傳手冊。

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

道路標誌

自行車駕駛者也必須遵守道路標誌。與自行車相關的道路標誌如下所列為部分示例。其他道路標誌可於國土交通省的清單中查閱。



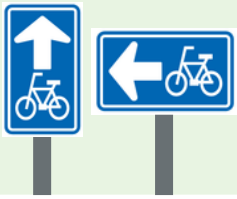
特定小型原動機付自行車・禁止自行車通行



普通自行車専用通行道



機動車専用



特定小型原動機付自行車・自行車單向通行



特定小型原動機付自行車・自行車専用



並進可



普通自行車等及行人等専用



自行車穿越道帶



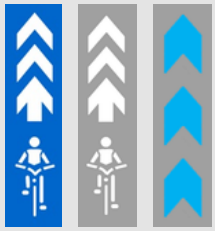
行人等専用



行人穿越道・自行車穿越道帶

道路標誌一覧（国土交通省）

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



自行車導航標記・自行車導航線

用於明示自行車應通行的部分及應行進的方向。
自行車請依箭頭方向行進（不得逆向行駛）。

發生交通事故時



1 **應立即停車。**

2 **為不妨礙其他交通，請將車輛移至路邊。**



3 **如有傷員，請撥打「119」呼叫救護車。**

救護車到來前，請採取使用乾淨手帕為傷員止血、鼓勵傷員堅持等緊急措施。但請注意，不要隨意移動傷員。



4 **無論是否存在傷員，都請撥打「110」聯絡警察。**

警察到來前，絕對不能離開事故現場。騎車人作為車輛的駕駛者，有向警察報告事故狀況的義務。

加入保險以防萬一

如果您使用自行車，請務必購買保險以防萬一。



- 在自行車事故當中，騎車人有承擔巨額賠償的風險。
- 請查看您已購買的保險，確認其範圍是否涵蓋。

自行車防盜基礎知識



1 **即使是短時間停車，也請務必上鎖！！**

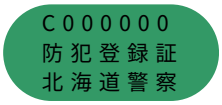
偷盜自行車的犯人往往不希望犯案時間過長。因此，除普通車鎖外，再使用鋼絲鎖或U型鎖上雙鎖對防盜十分有效。



2 **即使是在停車場也不可大意。請盡可能將自行車鎖在固定物體上！！**

3 **請務必完成防盜登記！！**

完成防盜登記有助於預防偷盜以及確認車主資訊。請務必為您重要的自行車完成登記！



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