

# 遵守自行车安全使用 五则！

在人行道上骑行时，行人优先。

在靠近车道的一侧骑行。  
如果人很多的话，就下车推着走。



## 1 在车道上通行为原则，靠车道左侧通行， 在人行道通行是例外，行人优先

自行车是一种车辆，所以必须在车道上行驶。  
在车道的左侧行驶。  
但作为例外，有些情况下可以骑自行车在人行道上行驶。

### 例外

- 在人行道上有此标志时



### 没有标志时的例外

- 不满13岁的儿童
- 70岁以上的人
- (身体)残疾人
- 在车道上行驶存在危险的情况下

## 2 在交车路口，遵守信号灯、暂停并确认 路况是否安全

在有“止まれ(暂停)”字的标志或道路上写有“止まれ(暂停)”字的地方，一定要停车并确认左右路况是否安全。  
即使没有标志，在视线不良的地方，也要缓行并确认左右路况是否安全。

## 3 夜晚必须打开车灯

打开车灯不仅可以看清前方的路况，还能提醒其他车辆注意到你的存在，从而提高安全性。

## 4 禁止酒后骑行

自行车是一种车辆。  
喝酒后绝对不能骑自行车，孩子们也绝对不得喝酒。

## 5 佩戴头盔

于2023年4月起，对所有自行车利用者都被要求佩戴骑行头盔的努力义务。  
头盔是保护你头部的物品。  
骑自行车遭遇车祸而死亡的人中，超过一半的人都受到头部致命伤(2020~2024年中·警察厅调查)。  
佩戴头盔，保护你的宝贵生命。



# 佩戴自行车骑行 头盔。

## 1 对一切自行车利用者，佩戴头盔已成为努力义务

## 2 使用显示确认好安全的标志的头盔



JIS  
(日本工业标准)  
标志



SG  
(货物安全)  
标志



JCF  
(日本自行车竞赛联盟)  
认证标志



JCF  
(日本自行车竞赛联盟)  
推荐标志

CE (欧洲合格认证 (EN1078))  
标志、CPSC (美国消费品安全委员会认证) 标志等，还存在安全标准。

# 2024年 改订道路交通法的要点



~自行车交通规则  
已有变更。~



## 1 引入罚款制度

将于2026年4月1日  
予以施行

16岁以上的人闯红灯或不暂停车等时，将会处于交通违规通知制度（支付罚款）的对象。



## 2 加强处罚措施

从2024年11月1日起

整顿处罚禁止边骑着自行车边使用手机等以及酒驾的规定。

## 3 确保安全

将于2026年4月1日  
予以施行

汽车从自行车的右侧经过时※1

- 汽车必须按照与自行车之间的距离相应的安全速度行驶。
- 自行车必须尽量靠近道路的左侧边缘行驶。

※1 指的是汽车和自行车之间没有足够间隔的情况。



已于 2024 年 11 月 1 日起施行

# 对危险的自行车骑行整顿了 新的处罚规定。



边骑着自行车边使用手机



酒后骑自行车及其辅助



手拿着智能手机等设备并在骑自行车时通话，  
以及注视屏幕的行为，已被新禁止，并成为  
处罚对象。

※ 自行车停止时的操作不在此范围内。

违反者将被处 6 个月以下的拘留或 10  
万日元以下的罚款。

违反行为导致交通危险的，违法者将  
被处 1 年以下的拘留或 30 万日元以下  
的罚款。

除了自行车的酒后驾驶以外，还对提供酒类  
及同骑、提供自行车的行为制定了新的处罚  
规定。

违反者将被处 3 年以下的拘留或 50 万  
日元以下的罚款。

向违法者提供自行车的人将被处 3 年  
以下的拘留或 50 万日元以下的罚款。

向违法者提供酒类的人或与酒后骑自  
行车者同乘的人，将被处 2 年以下的  
拘留或 30 万日元以下的罚款。



“边骑着自行车边使用手机”和“酒后骑自行车”都将会成为  
自行车骑行者培训制度的对象。

## 自行车骑行者培训制度

关于自行车的骑行，反复进行可能导致交通危险的某些违规行为（危险行为）的人，将会成为  
培训制度的对象。

※ 不从参加讲座命令的 被处 5 万日元以下罚金

危险行为

闯红灯、在指定地点不暂停、钻放下栏杆的铁路道口、违反安全行驶义务、违反通行区分等。

为了防止重大事故，请遵守交通规则。

预计于2026年4月1日施行的道路交通法修正案

# 将对以自行车为首的轻型车辆引入交通违规告知制度（蓝色罚单）

行驶中使用手机。



罚 则

6个月以下的拘留或  
10万日元以下的罚款

这是一个例子

罚 款

12,000日元

闯红灯。・未遵守自行车通行区分规定（逆行、在人行道上骑行等）。



罚 则

3个月以下的拘留或  
5万日元以下的罚款

罚 款

6,000日元

在设有停车让行标志的路口未停车。



罚 则

3个月以下的拘留或  
5万日元以下的罚款

罚 款

5,000日元

在汽车等由自行车右侧通过时，双方未保持足够  
间隙的情况下，自行车未尽量靠道路左侧行驶。・驾驶无刹车或刹车失灵的自行车。  
(固定齿轮车等)



罚 则

5万日元以下的罚款

罚 款

5,000日元

自行车并排行驶。・自行车载人骑行。



罚 则

两万日元以下罚款或科料

罚 款

3,000日元