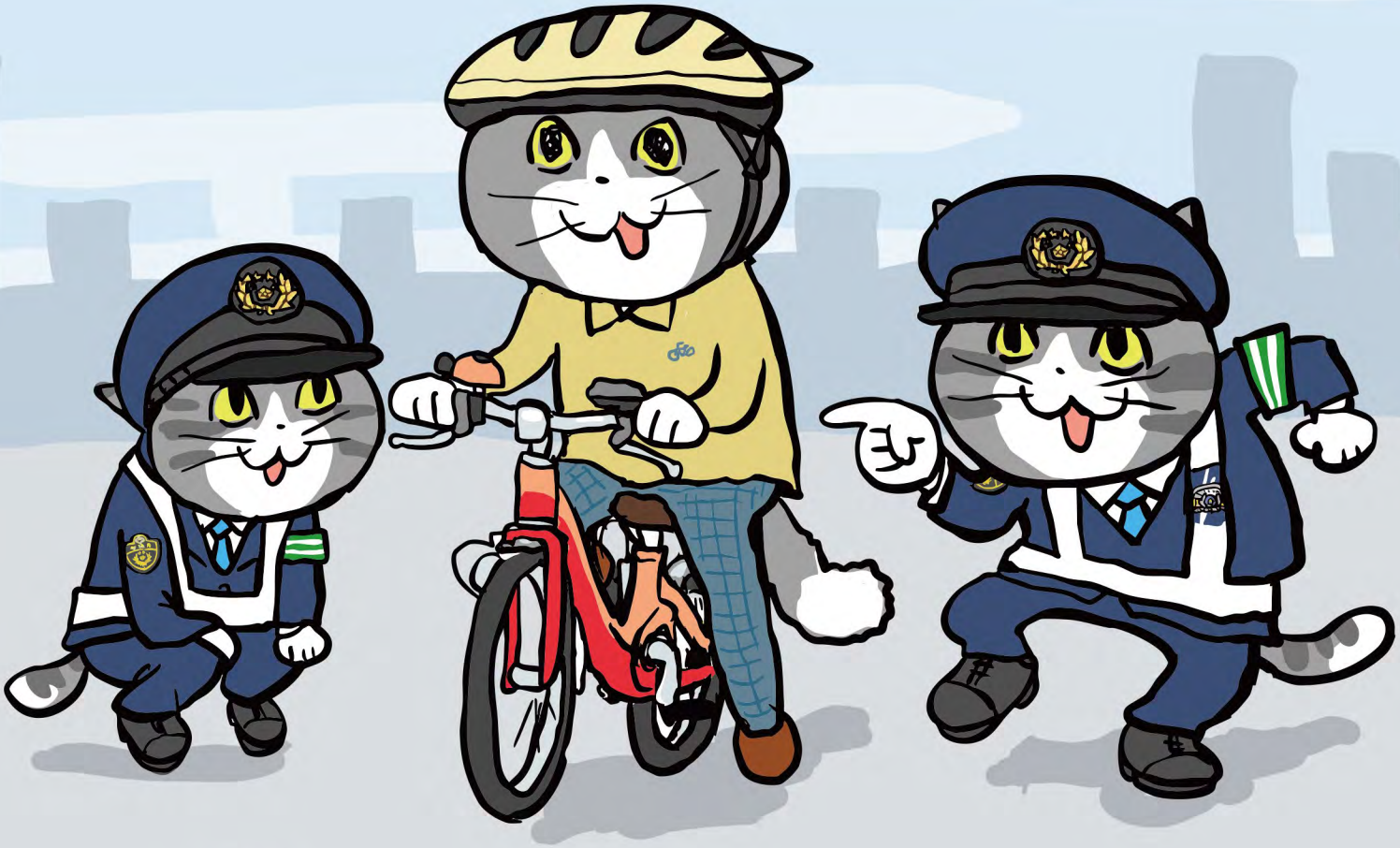
街とともに。人とともに。
FOR MORE COMMUNICATION
警 視 庁

警视厅

自行车正确骑行指南



自行车 安全骑行 五项规则

1. 原则上在车道左侧行驶
   在特定情况下可以在人行道骑行，但需要行人优先
2. 在交叉路口遵守信号和停车让行的标志，
   并确认安全
3. 夜间骑行时，
   必须开启车灯
4. 禁止酒后骑自行车
5. 禁止酒后骑自行车

自行车安全骑行五项规则

自2026年4月1日起，自行

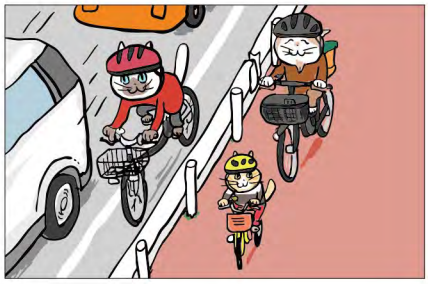
1 原则上在车道左侧骑行，在特定情况下可以在人行道骑行，但需要行人优先

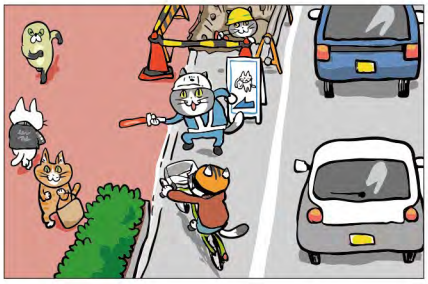
原则上应在车道行驶，
但在以下情况下可以在人行道通行。

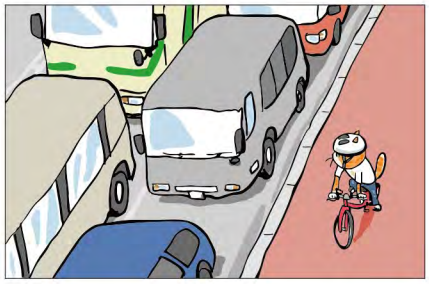
歩行者優先

"特例特定小型原動機付自転車·普通自転車の歩道通行可"的标志

- 在人行道上有「特例特定小型原動機付自転車·普通自転車の歩道通行可」的标志时，可以骑自行车。
- 未满13岁的小孩子、70岁以上的老年人以及身体残疾人骑行普通自行车
- 车道上无法确保普通自行车安全通行的场合
  （例如：因道路施工、有车辆停止而不能通行车道左侧。车辆多且道路狭窄。
  道路交通法第63条4　道路交通法施行令第26条







在车道左侧通行

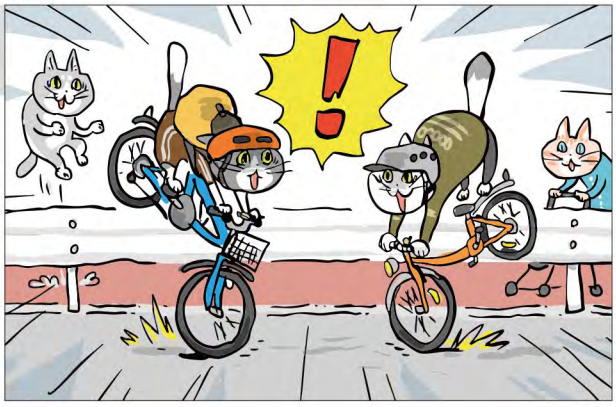
必须靠道路（车道）中央线左侧部分的最左侧边缘通行。
道路交通法第17条

罚则 3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款

道路交通法第18条1项 【罚款 6,000日元】

有自行车道时，除施工等情况外，必须在自行车道内通行。
道路交通法第63条3

罚则 2万日元以下罚款或者处1千日元以上1万日元以下的科料
【罚款 3,000日元】



在特定情况下可以在人行道骑行，但需要行人优先

自行车在人行道上应在靠近车道一侧缓行。妨碍行人通行时，必须停车让行。
道路交通法第63条4

罚则 2万日元以下罚款或者处1千日元以上1万日元以下的科料
【罚款 3,000日元】

车也将正式适用交通违法反则通告制度！

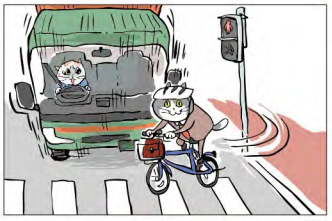
自行车也将正式适用
交通违法反则通告制度

2 在交叉路口遵守信号和停车让行的标志，并确认安全

遵守红绿灯

必须遵守对面的信号
道路交通法第 7 条
道路交通法施行令第 2 条

罚则 3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款

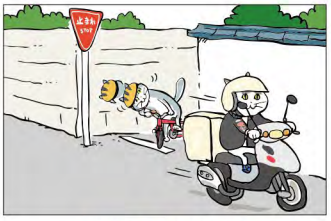


【罚款 6,000日元】

停车让行

若有停车让行标志
一定要停止确认安全
道路交通法第 4 3 条

罚则 3个月以下有期徒刑或5万日元以下罚款

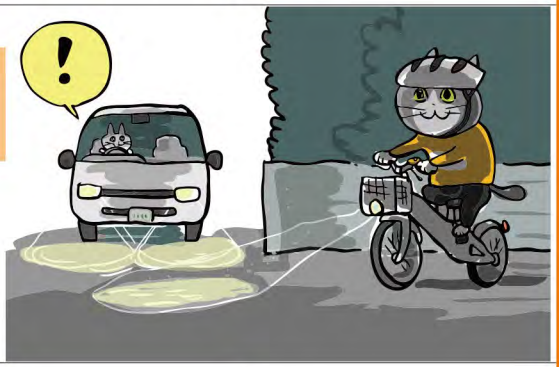


【罚款 5,000日元】

3 夜间骑行时，必须开启车灯

晚上骑自行车时，必须开启前面的车灯。
道路交通法第 5 2 条　道路交通法施行令第 1 8 条　东京都道路交通规则第 9 条

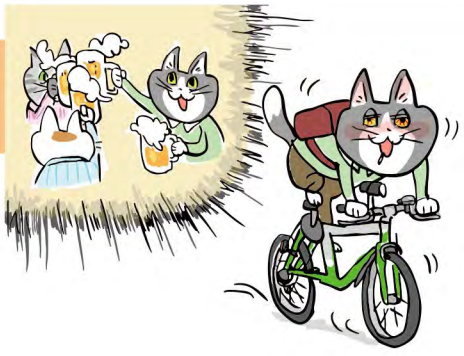
罚则 5 万日元以下的罚款　【罚款 5,000日元】



4 禁止酒后骑自行车

酒后绝对不许骑自行车
道路交通法第 6 5 条

罚则 5年以下有期徒刑或100万日元以下罚款（醉酒骑行）
3年以下有期徒刑或50万日元以下罚款（饮酒骑行）



5 必须佩戴头盔

- 骑自行车时，应戴好骑车专用头盔
  道路交通法第 6 3 条 1 1 第 1 项
- 自行车骑行者载儿童时，应让其佩戴骑车专用头盔
  道路交通法第 6 3 条 1 1 第 2 项
- 儿童骑自行车时，监护人应让其戴好骑车专用头盔
  道路交通法第 6 3 条 1 1 第 3 项

※按照交通反则通告制度缴纳罚款后，将不再进入刑事程序，也不会被起诉。

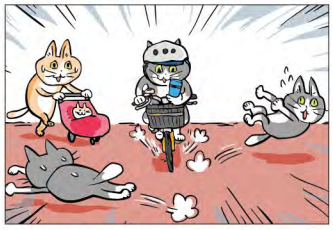
禁止事项

遵守交通规则
安全骑行自行车

骑行时使用手机

骑自行车时，不得手持手机通话或收发短信等。
道路交通法第71条第5号之5

罚则 6个月以下拘禁刑或10万日元以下罚款

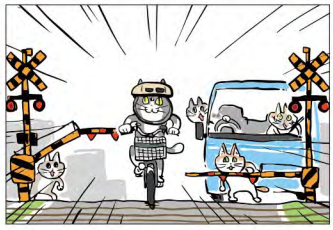


【罚款 12,000日元】

闯入已关闭的铁路道口

当铁路道口的栏杆即将放下或警报器正在鸣响时，不得进入铁路道口。
道路交通法第３３条

罚则 3个月以下拘禁刑或5万日元以下罚款

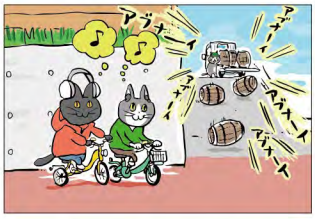


【罚款 7,000日元】

使用耳机等骑行

不得在使用耳机听音乐等，导致无法听到必要的周围声音或他人呼喊的状态下骑自行车。
道路交通法第７１条
东京都道路交通规则第８条

罚则 5万日元以下的罚款

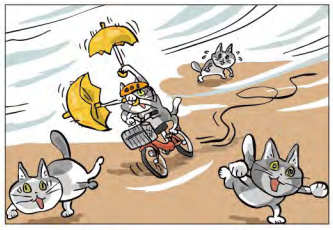


【罚款 5,000日元】

撑伞骑行

骑自行车时，不得撑伞、手持物品。这些行为导致妨碍视线，影响车辆稳定。
道路交通法第７１条
东京都道路交通规则第８条

罚则 5万日元以下的罚款

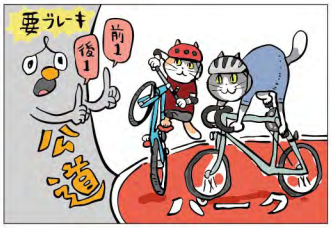


【罚款 5,000日元】

刹车不良（未配备）自行车骑行

自行车必须在前后轮均配备刹车装置。
道路交通法第６３条９
道路交通法施行规则第９条３

罚则 5万日元以下的罚款

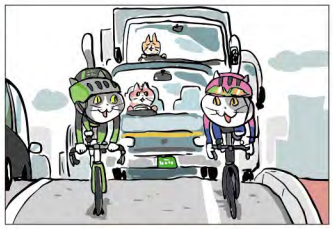


【罚款 5,000日元】

并排骑行

不可以与其它自行车并排通行
道路交通法第１９条

罚则 2万日元以下罚款或者处1千日元以上1万日元以下的科料



【罚款 3,000日元】

※按照交通反则通告制度缴纳罚款后，将不再进入刑事程序，也不会被起诉。

‼ 儿童同乘自行车时，必须遵守相关规定

乘坐人数

原则上不得搭载驾驶人以外的人员。但在以下情况下，可以搭载幼儿。
道路交通法第５７条　东京都道路交通规则第１０条

1 一般的自行车

16岁以上的驾驶人骑行有幼儿座椅的自行车时，可以载1个未满6岁的幼儿。
※驾驶人可以通过婴儿背带等方式，将一名幼儿（6岁以下）背在身上骑行。

2 幼儿双人同乘用自行车

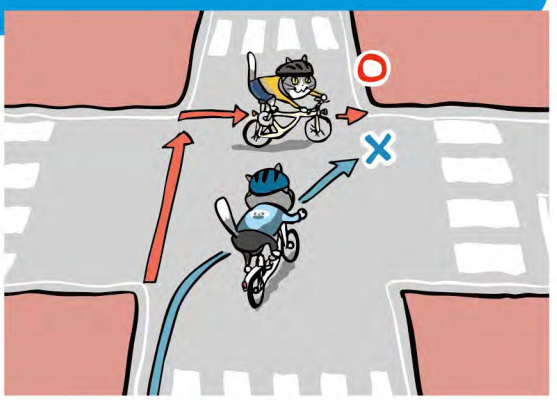
16岁以上的驾驶人，在搭载两名未达到小学入学年龄的幼儿时，必须使用”幼儿双人同乘用自行车”（指为驾驶人设置乘坐装置并配备安装幼儿座椅所需要的特殊结构或装置的自行车）。非”幼儿双人同乘用自行车”的自行车，不得在前后安装幼儿座椅搭载幼儿。
※当在座椅上已搭载两名幼儿时，驾驶人不得背负幼儿骑行。

自行车的交通规则

在交叉口右转时

应尽量靠道路左侧行驶。直行至交叉路口的对侧，并在充分减速后转弯。

道路交通法第 3 4 条



两段式右转

在设有信号灯的交叉路口右转时，应在绿灯时直行通过交叉路口至对侧，在该位置停车并将方向转向右侧，待前方信号变为绿灯后再继续前进。

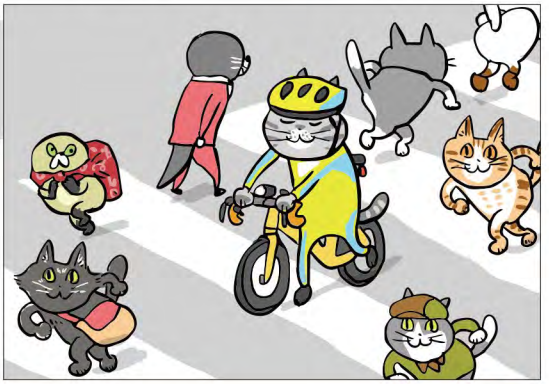
横穿道路

自行车横穿带

当准备横穿道路时，如果附近设有自行车横穿带，必须通过该横穿带横穿道路。再交叉路口设有自行车横穿带时，必须按照该横穿带通行。

道路交通法第 6 3 条 6

道路交通法第 6 3 条 7



人行横道（未设置自行车横穿带时）

人行横道是为行人设置的道路。人行横道上没有行人并自行车不妨碍行人通行时，驾驶人可以骑着自行车通行。自行车会妨碍行人通行时，必须下车并推车横越道路。

交通规则

自行车应遵守的信号

信号机

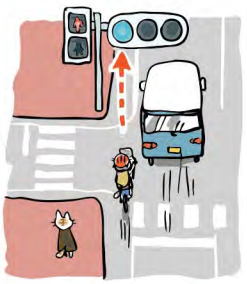
必须遵守对面的信号机

道路交通法第 7 条

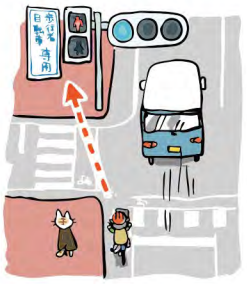
道路交通法施行令第 2 条

当设有标有”行人・自行车专用”的行人信号灯时，行驶在车道上的自行车也必须遵守行人信号灯的指示。

道路交通法施行令第 2 条



未标有”行人・自行车专用”的情况
※通行人行道时，必须遵守行人信号机



标有”行人・自行车专用”的情况

骑自行车时
请务必佩戴头盔

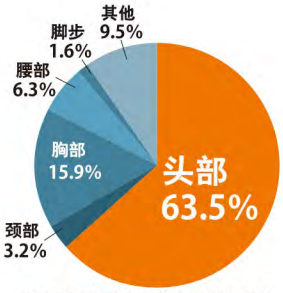
※这仅是一部分。
不同厂商发售不同种类、颜色和大小的自行车头盔。
大家在附近的商店试试看自行车头盔。

请佩戴带有安全认证标志的自行车头盔！

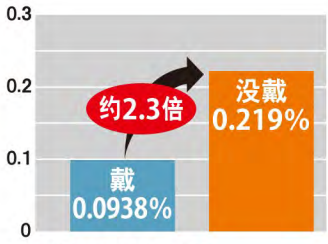
＜安全认证标志图例＞

JFC公认・推荐标志
公益财团法人日本自行车竞技联盟

SG认证标志
一般财团法人制品安全协会



自行车事故死亡者的主要损伤部位
（东京都内２０２１年～２０２５年）



戴与没戴头盔时的致死率
（东京都内２０２１年～２０２５年）

自行车骑行者有投保人身损害赔偿责任保险的义务。

在东京都内，自行车骑行者有义务投保人身损害赔偿责任保险。发生交通事故后，如果已投保，通常可以由保险公司进行赔付。

标明自行车骑行位置的道路标志和标线

「普通自行车专用通行带」
在设有自行车专用通行带的路段，请务必在该通行带行驶。禁止双向通行。
请在道路左侧的指定区域内骑行。

「自行车引导标志」
通行车道的自行车要按照自行车引导标志通行车道左侧。
不可逆行！

「自行车引导线」
通行车道的自行车在有自行车引导线的交叉口要按照自行车引导线通行。
右转时，要两段式右转。

自行车驾驶人讲习制度

反复实施危险行为	公安委员会发出的参加讲习命令	参加自行车驾驶人讲习会
在三年内两次以上实施法律规定的危险行为。（闯红灯等16种行为）	公安委员会将向相关人员发放命令其参加自行车驾驶人讲习的受讲命令书，	自行车驾驶人讲习会（3个小时）参加费用6,150日元。不服从命令会受到5万日元以下的罚款

发行 令和8年5月 编辑・发行 警视厅交通部交通总务课 插图 くまみね工房
※本书内容受著作权法保护。禁止单独复制、复印、转载本书中的插图。

石油系溶剤を含まないインキを使用しています。
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。