



長野県で自転車を利用する皆さんへ

致長野縣騎自行車的各位 致长野县骑自行车的各位



交通ルールを守って安全に楽しく自転車に乗りましょう

請遵守交通規則,共享安全愉快的騎行時光 / 请遵守交通规则,共享安全愉快的骑行时光



自転車で美しい信州を楽しむための基本的な走行ルール

騎自行車盡情享受信州美景的基本騎行規則 骑自行车尽情享受信州美景的基本骑行规则

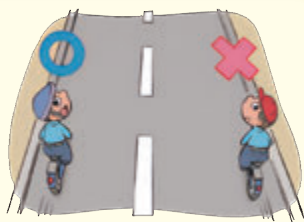


自転車は車道の左側を通行

自行車應在車道左側騎行 自行车应在车道左侧骑行

日本では車は道路の左側を通行します

在日本,車輛在道路左側行駛
在日本,车辆在道路左侧行驶



自転車は車道が原則 歩道は例外

原則上,自行車應在車道騎行, 特定情況下可在人行道騎行 原则上,自行车应在车道骑行, 特定情況下可在人行道骑行



この標識があるところでは、歩道を通行できます

〈歩道を通行するときに注意すること〉
・車道寄りを徐行 ・歩行者と十分な間隔をあける
・混んでいる場所では押して歩く

在設有此標誌的人行道上,自行車可以騎行
〈在人行道上騎行的注意事項〉

・靠近車道一側減速慢行 ・與行人保持足夠的安全距離
・人流密集處,請下車推行

在設有此標誌的人行道上,自行車可以騎行
〈在人行道上騎行的注意事項〉

・靠近車道一側減速慢行 ・与行人保持足够的安全距离
・人流密集处,请下车推行



ヘルメットをかぶりましょう!

ヘルメット非着用者はヘルメット着用者の約1.4倍の致死率です。

(2020-2024年合計値 警察庁【自転車ルールブック】)

請佩戴頭盔! 未佩戴頭盔者的致死率約佩戴者的1.4倍

(2020-2024年匯總數據 日本警察廳《自行車規則手冊》)

請佩戴頭盔! 未佩戴頭盔者的致死率約為佩戴者的1.4倍

(2020-2024年匯總數據 日本警察廳《自行車規則手冊》)

長野県自転車安全・安心PRキャラクター 風野りん イラスト/高尾理真



信号や道路標識を遵守

遵守交通信號燈和道路標誌 遵守交通信号灯和道路标志



「青」進むことができます

「綠燈」可以通行
"绿灯"可以通行



必ず一時停止して、

左右の安全を確認
務必停車並確認
兩側安全
務必停車并确认
兩側安全



「黄」進んではいけません

「黃燈」不可前行
"黄灯"不可前行



車や自転車は進入禁止
禁止車輛和
自行車進入
禁止车辆和
自行车进入



「赤」止まります

「紅燈」停車
"红灯"停车

横断歩道に歩者がいるときは一時停止



當人行橫道上
有行人時,請停車讓行
当人行橫道上
有行人时,请停车让行

右折するときは特に注意! 二段階で右折しましょう

右轉時應格外小心! 騎車右轉時分兩步進行 右转时应格外小心! 骑车右转时分两步进行

①道路の左側に沿って向こう側の角まで直進します

②向きを変え、安全を確認して進みます

① 沿道路左側直行至對面路口

② 調整方向,確認安全後前行

① 沿道路左側直行至对面路口

② 调整方向,确认安全后前行



交通事故が発生したときは

發生交通事故時 / 发生交通事故时

直ちに自転車を停止します。

① 立即停車

① 立即停車



自転車を路肩に移動します。

② 將自行車移至路邊

② 將自行車移至路邊



③(A) 負傷者がいるときは「119」で救急車を呼びます。

③ (A) 如有人員受傷, 請撥打「119」呼叫救護車

③ (A) 如有人員受傷, 請撥打“119”呼叫救护车



③(B) 負傷者の有無にかかわらず「110」で警察に連絡します。

③ (B) 無論是否有人員受傷, 都請撥打「110」報警

③ (B) 无论是否有人員受傷, 都請撥打“110”報警



これらは全て禁止されています

以下行為均被禁止 / 以下行為均被禁止

令和8年4月1日施行: 16歳以上の自転車の交通違反に反則金が課せられます / 自転車の交通違反に交通反則通告制度 (青切符) を導入
比較的輕微な交通違反で青切符の交付を行けた違反者が反則金を納付することで刑事罰を科されない制度

自2026年4月1日起施行: 16歳以上違反自行車交通規則者處以罰款引入自行車交通違章罰款通知製度 (藍色罰單)

該製度是針對情節相對輕微的違章行為, 違規者通過繳納藍色罰單的罰款免予刑事處罰的製度

自2026年4月1日起施行: 16岁以上违反自行车交通规则者处以罚款引入自行车交通违章罚款通知制度 (蓝色罚单)

该制度是针对情节相对轻微的违章行为, 违规者通过缴纳蓝色罚单的罚款免予刑事处罚的制度



携帯電話使用

携帯電話やスマートフォンを手に保持して通話したり、操作しながら自転車を運転してはいけません。

使用手機

騎行時, 請勿手持手機通話或操作手機等行為

使用手机

骑行时, 请勿手持手机通话或操作手机等行為



反則金: 12,000円
罰款: 12,000日元
罰款: 12,000日元

信号無視

対面する信号機に必ず従わなければいけません。

闖紅燈

必須遵守對面的交通信號

闯红灯

必須遵守對面的交通信号



反則金: 6,000円
罰款: 6,000日元
罰款: 6,000日元

一時不停止

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。

未停車

遇到停車標誌時, 一定要停車並確認安全

未停車

遇到停车标志时, 一定要停车并确认安全



反則金: 5,000円
罰款: 5,000日元
罰款: 5,000日元

夜間の無灯火

夜間を必ず前照灯をつけましょう。

夜間騎行不使用車燈

夜間騎行務必使用車燈

夜间骑行不使用车灯

夜间骑行務必使用车灯



反則金: 5,000円
罰款: 5,000日元
罰款: 5,000日元

傘さし運転

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

持傘騎行

禁止以撐傘, 持物等妨礙視野或影響平衡的方式騎行

持傘騎行

禁止以撐傘, 持物等妨碍视野或影响平衡的方式骑行



反則金: 5,000円
罰款: 5,000日元
罰款: 5,000日元

並進走行

他の自転車と並んで通行することはできません。

並排騎行

禁止與其他自行車並排騎行

并排骑行

禁止与其他自行车并排骑行



反則金: 3,000円
罰款: 3,000日元
罰款: 3,000日元

飲酒運転

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

飲酒運転等の重大な違反は刑事手続きによって処理されます。(青切符は適用されません。)

飲酒騎行

嚴禁酒後騎行

對於酒後騎行等嚴重違法行為, 將按刑事訴訟程序處理 (不適用「藍色罰單」製度)

飲酒騎行

嚴禁酒後騎行

对于酒後騎行等嚴重違法行為, 將按刑事訴訟程序處理 (不適用“藍色罰單”制度)



3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金 (酒気帯び運転の場合)
處以3年以下監禁或50萬日元以下罰款 (針對酒後騎行行為)
处以3年以下監禁或50萬日元以下罰款 (针对酒後骑车行为)

長野県では、自転車の安全で快適な利用を促進しています

長野縣正在推動安全, 舒適的自行車騎行活動 / 長野县正在推动安全, 舒适的自行车骑行活动

Japan Alps Cycling Brand の発信

美しい山並みや雄大な自然の中でサイクリングを楽しむ県内周遊ルートを整備



推廣 Japan Alps Cycling Brand

完善縣內環遊路線, 讓騎行者在雄偉的群山風景與美麗的自然風光中享受騎行樂趣

推广 Japan Alps Cycling Brand

完善县内环游路线, 让骑行者在雄伟的群山风景与美丽的自然风光中享受骑行乐趣



保險加入や安全に配慮する自転車貸付事業者の登録
自転車利用者の自転車損害賠償保険等への加入義務

對注重安全保障, 為車輛投保的自行車租賃業者的登記註冊
自行車使用者有義務加入自行車損害賠償保險等相關保險
对注重安全保障, 为车辆投保的自行车租赁业者的登记注册
自行车使用者有义务加入自行车损害赔偿保险等相关保险

発行: 長野県県民文化部くらし安全・消費生活課 電話 026-235-7174 (日本語のみ) 2026年作成

發行部門: 長野縣縣民文化部 生活安全・消費生活課

電話: 026-235-7174 (僅提供日語服務)

2026年作成

发行部门: 长野县县民文化部 生活安全・消费生活课

电话: 026-235-7174 (仅提供日语服务)

2026年作成