



長野県で自転車を利用する皆さんへ

To all cyclists in Nagano

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

Ride safe, follow the rules, and enjoy the ride!



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

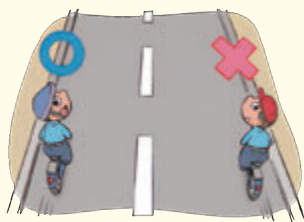
Basic cycling rules to enjoy Nagano by bike



自転車は車道の左側を通行

Ride on the left side of the road

日本では車は道路の左側を通行します
In Japan, vehicles drive on the left side of the road.



自転車は車道が原則 歩道は例外

Bicycles on the road by principle, on the sidewalk by exception



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



You may cycle on the sidewalk where you see this sign.

- Safety tips for riding on the sidewalk**
- Ride slowly on the side closer to the road.
 - Keep plenty of space between you and pedestrians.
 - Walk your bike in crowded areas.

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】)

Let's wear a helmet!

The fatality rate for cyclists not wearing a helmet is about 1.4 times higher than those wearing one.

(Total figures for 2020-2024, Bicycle Rulebook, National Police Agency)



信号や道路標識を遵守

Obey all traffic lights and signs



「青」進むことができます

Green Go



必ず一時停止して、左右の安全を確認

Always stop and check both ways for safety



「黄」進んではいけません

Yellow Wait



車や自転車は進入禁止
No entry for vehicles and bicycles



「赤」止まります

Red Stop

横断歩道に歩行者がいるときは一時停止



Stop for pedestrians at crosswalks

右折するときは特に注意!二段階で右折しましょう

Be extra careful when turning right! Always make a two-stage right turn.

- 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.Go straight along the left side of the road to the opposite corner.

2.Change your direction and proceed after checking for safety.



交通事故が発生したときは

In case of a traffic accident

直ちに自転車を停止します。

① Immediately stop your bike.



自転車を路肩に移動します。

② Move your bike to the shoulder.



③(A) 負傷者がいるときは「119」で救急車を呼びます。

③ (A) If anyone is injured, call 119 for an ambulance.



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) Call 110 to report the accident to the police, whether anyone is injured or not.



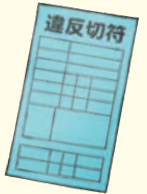
これらは全て禁止されています

The following is all prohibited.

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）を導入比較的小規模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

Effective April 1, 2026: Cyclists aged 16 and older will be fined for traffic violations
Introduction of a Traffic Fine System (Blue Ticket) for bicycle violations

Cyclists issued a Blue Ticket for minor offenses will not be subjected to a penalty if the designated fine is paid.



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。

Mobile phone use

Do not use or hold a smartphone or mobile phone while riding a bike.



反則金:12,000円
Fine:12,000 yen

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。

Ignoring a signal

Always follow the traffic lights facing you.



反則金:6,000円
Fine:6,000 yen

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。

Running a stop sign

Always stop and check for safety at all stop signs.



反則金:5,000円
Fine:5,000 yen

夜間の無灯火

夜間を必ず前照灯をつけましょう。

Riding without a light

Always turn on your headlight when riding at night.



反則金:5,000円
Fine:5,000 yen

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。

Cycling while holding an umbrella

Do not ride a bike while holding an umbrella or carrying items that block your vision or make you unstable.



反則金:5,000円
Fine:5,000 yen

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。

Riding side by side

Do not ride side-by-side with other bicycles.



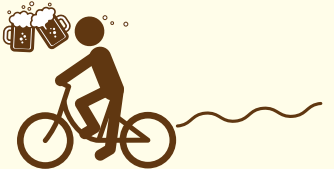
反則金:3,000円
Fine:3,000 yen

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。)

Drunk driving

Never ride a bicycle under the influence of alcohol. The Blue Ticket system is not applicable to serious offenses like drunk cycling. These will result in criminal penalties.



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)

Penalty
Up to 3 years of imprisonment or a fine of up to 500,000 yen (For driving under the influence of alcohol).

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

Nagano Prefecture promotes safe and comfortable cycling

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



Japan Alps Cycling Brand
We develop touring routes for enjoying amidst beautiful mountains and majestic nature.



保険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

Registration of bike rental businesses committed to safety and insurance coverage
Mandatory bicycle liability insurance for all cyclists

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

Issued by Nagano Prefecture Citizens and Cultural Affairs Department,

Safe Living and Consumers Division Phone: 026-235-7174 (Japanese only) Made in 2026