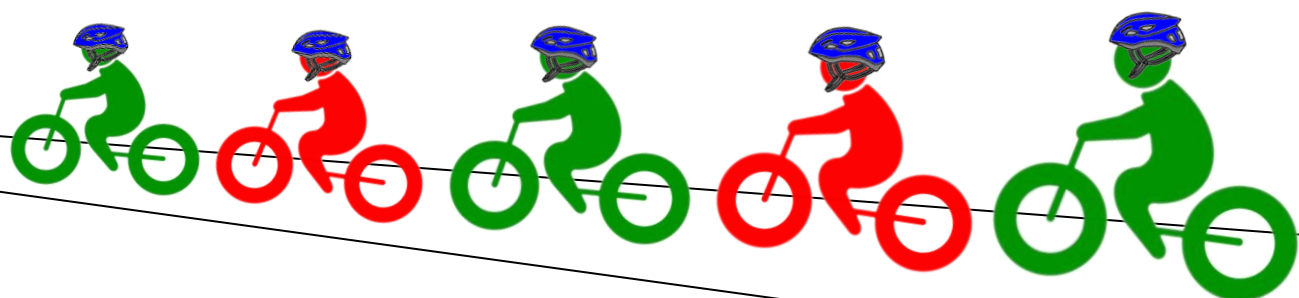


自行车的骑行规则手册

本手册汇总了针对自行车骑行的重要内容
其中包括：

- ・ 骑行基本规则
- ・ 违反自行车交通法规时的指导及相关处理方法等



自**2026**年**4**月**1**日起

针对自行车骑行违规的

适用对象**16岁以上**

蓝色罚单

(交通违规通告制度)

适用实施。

什么是交通违规通告制度？

- 在违规行为中，有闯红灯或未在指定停车线处停车让行等，警察现场实际看到并明确判定违规时（称之为违章行为），如在规定期限内缴纳行政罚款，则无需接受刑事或家庭法院审判即可结案的制度。
- 也就是发生违规行为时，警察会开具罚款缴费单和交通违章通知书，通称为“蓝色罚单”。

自行车的蓝色罚单（交通违规通告制度）引入背景

- 鉴于自行车事故频发，警察一直在加大对交通违规行为的指导取缔以减少事故；然而，此前针对自行车违规行为的处罚，均是通过开具通称为“红色罚单”进行刑事程序办理。
- 然而，刑事程序的办理与“蓝色罚单”制度相比，处理违规行为的时间及程序相对繁琐。因此，为减轻违规者和警察的负担，针对自行车违规行为引入了与汽车等同的“蓝色罚单”制度。



如果单从程序内容讲就比较复杂，此自行车蓝色罚单制度的引入目的是：为了抑制自行车的交通事故的发生。

引入蓝色罚单制度后的交通违规手续

- 当发现自行车有交通违规行为时，**原则上会当场进行指导和警告。**
- 然而，如果违规行为会**引发交通事故**，或对行人及其他车辆构成**危险性或严重滋扰**的危险违规行为时，则是**红色罚单**、**蓝色罚单**等的处罚对象。

须经刑事诉讼程序的红色罚单违规示例



骚扰前车行驶

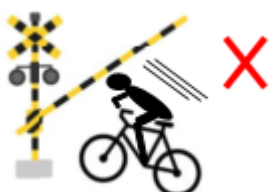


在道路移动中，使用智能手机发生危险情况时。



在骑自行车时双手脱把导致撞上行人等，因违规行为而引发交通事故时

蓝色罚单的违规示例



※不刹车



道口栏杆放下时擅自闯入、自行车刹车装置不良、骑行时玩手机等违规行为中，极易引发严重事故的行为



闯红灯进入交叉路口、迫使在绿灯时正常行驶的车辆紧急刹车、或在打伞时无视停车标志等行为，实际造成交通隐患或事故风险升高的行为



不听从警察的指导或警告，继续在道路右侧行驶，或看到前方有正在执法取缔的警察，却还漫不经心地闯红灯等，不顾警察的指导或警告，仍故意发生的违规行为

自行车在人行道的骑行

普通自行车*可在人行道骑行规定：

- ① 当道路标志或路面标线允许普通自行车在人行道上行驶时



- ② 当普通自行车的骑行者为儿童、幼童（13岁以下）、70岁及以上人士，或因身体残疾而难以在车行道上通行的人士时

- ③ 为确保骑行的安全，因车行道或交通状况而无法避免的情况，普通自行车可在人行道上行驶时。

※ “因车行道或交通状况而无法避免的情况”是指？

- 因道路施工或连续停放的车辆等因素，导致难以在车行道左侧区域通行的时。
- 汽车交通流量大且道路狭窄，有与要超车的车辆发生碰撞风险时。

※然而，即使上述情况，如果有警察指示不能使用人行道时，则不得使用。

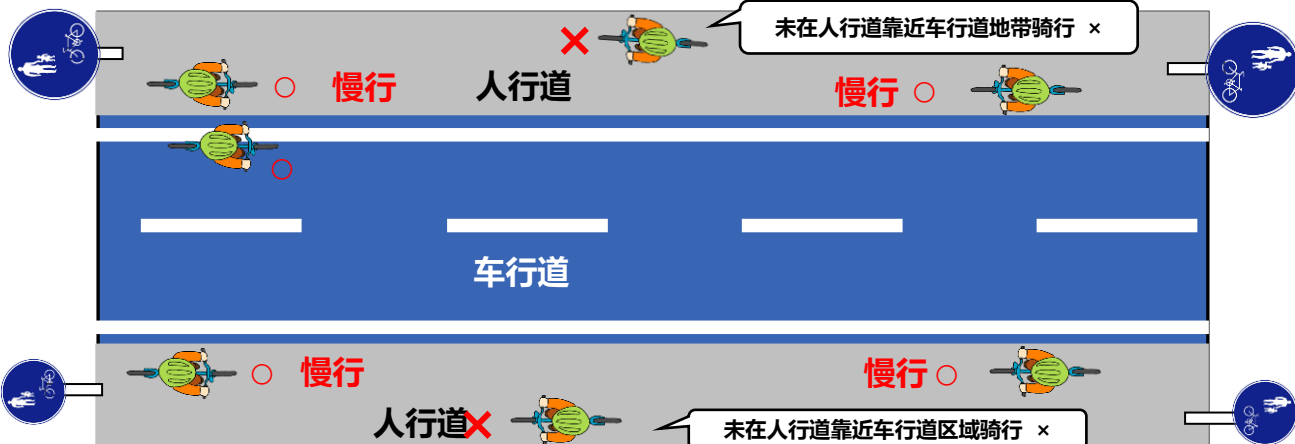
* “普通自行车”是指在尺寸和结构上符合下列标准，且未拖带其他车辆的自行车。。

- ① 车辆尺寸：长190厘米以内，宽60厘米以内
- ② 四轮以下的自行车
- ③ 未加装侧斗（辅助轮除外）

- ④ 仅设有一个驾驶员座椅，无其他座位（儿童座椅除外）
- ⑤ 刹车装置在便于驾驶时操作位置
- ⑥ 无对行人造成伤害风险的尖锐突出物

道路使用规则

- 在人行道上通行时，必须沿人行道中心与靠近车行道地带骑行。。



※骑行中，如有妨碍行人通行时，必须停车让行。

违规时

违反人行道等低速骑行义务（违章行为）
罚款3,000日元

适用于自行车的交通信号

- 在车行道上骑行时，
请遵守车辆用交通信号。

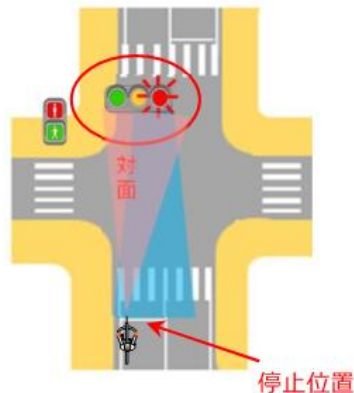


- 在人行横道骑行时，
请遵守行人用交通信号。



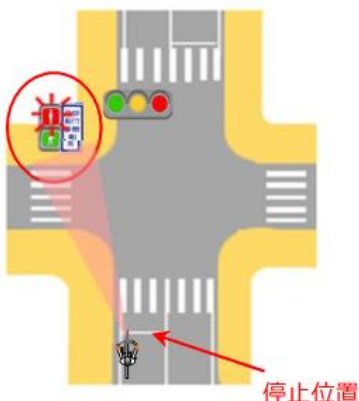
※如果在“行人用交通信号”处标有“仅限行人与自行车通行”的标志，即使在车行道上骑行，也必须遵守行人用信号。

车行道前行时



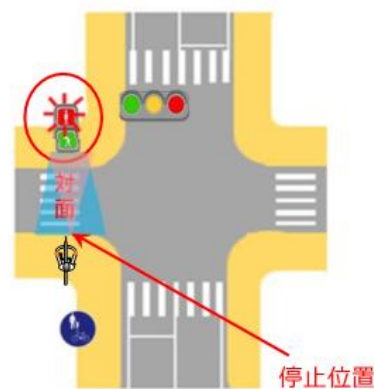
遵守“车辆交通信号”，
在停止线处停车

车行道前行时的例外



有“仅限行人与自行车通行”的标
志时，须遵守行人交通信号灯，并
在停止线处停车。

人行道前行时



遵守“行人信号灯”，
在交叉路口前停车。

违规时

闯红灯（违章行为）
罚款 6,000日元

有关通行信号灯控制路口的详细信息，请参阅长野县警察的网页。
详细信息请扫右侧二维码或查看下方网址。

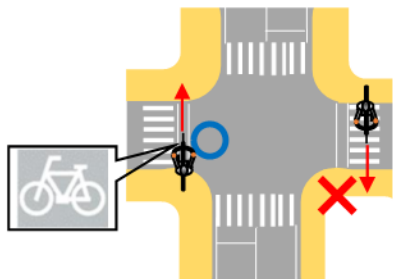


<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/riyou.html#kousaten>



自行车在人行横道上的通行

横过马路时，也可在人行横道通行。但是，如果骑普通自行车过马路，会妨碍人行道上的行人通行时，则不得横穿骑行。



自行车横穿区域

※如有自行车横穿区域，则须在该横穿区域通行。

违规时

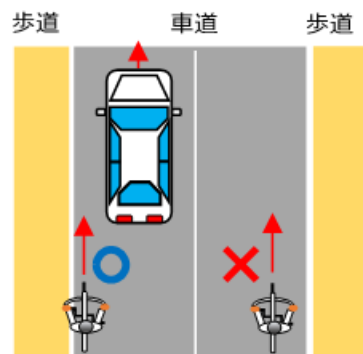
违反法定横断等禁止（违章行为）
罚款 5,000日元

自行车道路骑行规则

原则上，自行车必须沿道路左侧边缘骑行。
在道路右侧骑行则是逆行。

违规时

违反通行区分（违章行为）
罚款 6,000日元



自行车并排骑行

禁止与其他自行车并排骑行。

违规时

违反并进禁止（违章行为）
罚款 3,000日元



佩戴耳机骑行

在长野县，禁止佩戴听不到周围声音的耳机骑行。

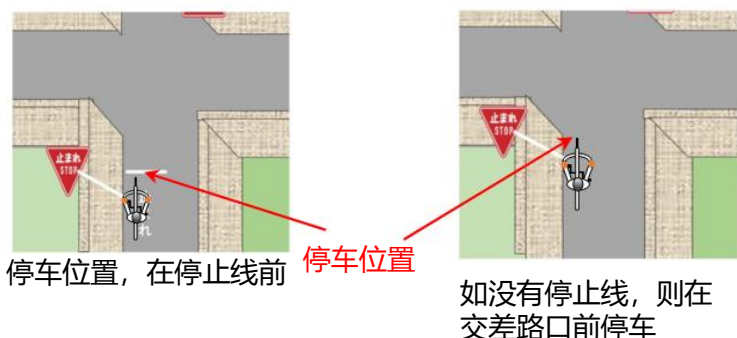
违规时

违反公安委员会遵守事项（违章行为）
罚款 5,000日元



停车让行

在有一时停车标志等交叉路口，如果有停车线，必须在停车线前、如果没有停车线，则必须在交叉路口前停车让行。

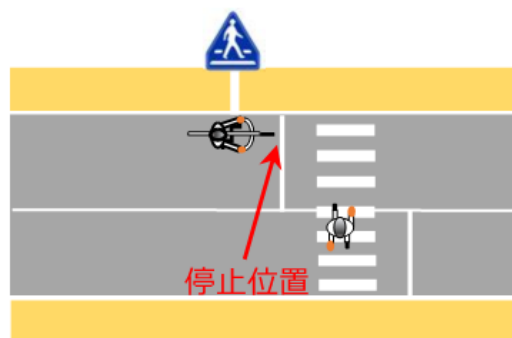


违规时

指定场所不停车让行等（违章行为）
罚款 5,000日元

人行横道上的行人优先

当有行人正过马路或准备过马路时，必须在人行横道前停车让行，并确保不妨碍行人的通行。



违规时

妨碍人行横道行人通行等（违章行为）
罚款 6,000日元

禁止自行车同乘

严禁两人同骑一辆自行车。

违反轻型车辆的乘车及积载限制规定（违章行为）
罚款 3,000日元



但是，公共安全委员会的法规允许16岁以上的监护人，驾驶有幼儿用座椅的学龄前幼儿车辆。

不能让小学生坐在幼儿用座椅上驾驶车辆。



骑行时玩手机的处罚

如果使用手机、智能手机等，实际引发了交通事故或妨碍行人通行时，该违法行为属于“使用手机等（引发交通危险）”，将被处以一年以下有期徒刑或最高30万日元的罚款。



此外，即使未引发实际的交通危险，手持手机通话或持手机紧盯屏幕，此类行为属于使用手机等（手持）（违章行为），将被处以罚款（12,000日元）。

“骑车时玩手机”是极易引发事故的危险行为，因此，这是自行车相关违章行为中罚款金额最高的一项，最高额为12,000日元。请绝对不要有此类行为！！

指导取缔的时间和地点

针对预防自行车的交通违规行为及事故发生重点区域和路线，各警察署特指定了“自行车指导宣传重点区域及路线”。针对这些区域及路线，在早高峰（通勤或上学）时段以及日落前后光线渐暗等时段进行指导取缔。

长野县警察网站公布了自行车指导宣传重点区域及路线，详细信息请扫右侧二维码或查看下方网址。



<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/koutsu/dokoho/jitensya-jyuutenchikurosen.html>



自行车的酒后骑行

醉酒驾驶，是指因酒精影响而无法正常使用行为，最高可判处**五年有期徒刑或最高一百万日元的罚款**。

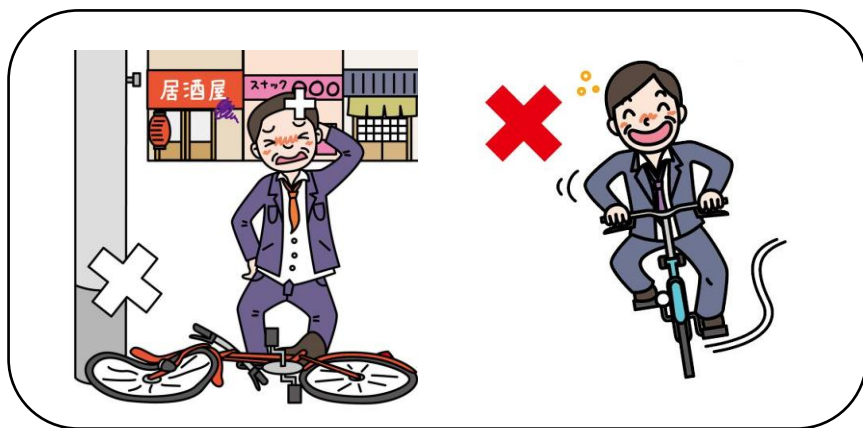
此外，每毫升血液酒精浓度达到0.3毫克或每升呼气酒精浓度达到0.15毫克以上，即构成“**饮酒驾驶**”，可判处最高三年有期徒刑或最高五十万日元罚款。

对骑自行车人劝酒、向饮酒人提供自行车、要求或委托饮酒人同乘自行车等行为也是处罚对象。



酒后骑自行车，是驾驶执照 行政处分的对象。

有吊销驾驶执照等处罚！



不小心犯下的违规行为.....



摘自一名受到行政处罚者的书面陈述：

“.....此次自行车酒驾，让我多年来保持安全驾驶的努力毁于一旦。我现在非常羞愧，后悔莫及.....”

罚款！



自行车也是车辆！请遵守交通规则。

酒后驾驶是犯罪行为。

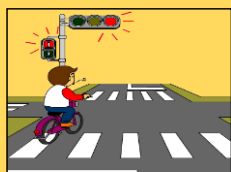
自行车骑行者讲习

自行车骑行者讲习制度，旨在促使那些屡次发生危险违规行为的骑行者认识到安全骑行的重要性，防止此类危险行为再犯的制度。

14岁以上人士，在三年内因下述16种交通违法行为中的任意一种被查处两次以上，或者引发了交通事故，都道府县公安委员会（以下简称“公安委员会”）将责令其参加“自行车骑行者讲习”。

< 参加自行车骑行者讲习的交通违规行为 >

- ① 违反骑行区域
- ② 违反禁行规定
- ③ 在行人道上未低速行驶
- ④ 违反人行道慢行等义务
- ⑤ 违反路肩行驶方法规定
- ⑥ 闯红灯
- ⑦ 未在指定地点停车等
- ⑧ 妨碍优先道路通行等；违反交叉路口安全通行义务
- ⑨ 妨碍交叉路口优先通行车辆
- ⑩ 妨碍环形路口通行车辆等；违反环形路口安全通行义务
- ⑪ 酒醉驾驶、酒后驾驶
- ⑫ 妨碍交通的驾驶行为
- ⑬ 使用手机等（造成交通危险）；使用手机等（手持）
- ⑭ 闯入栏杆已落下的铁路道口
- ⑮ 自行车制动系统故障
- ⑯ 违反安全驾驶义务



听讲时间： 3 小时

讲习手续费： 6,150 日元

※若在接到公安委员会的讲习通知后，未能在三个月内参加规定的听讲课程，会被处以最高5万日元的罚款。

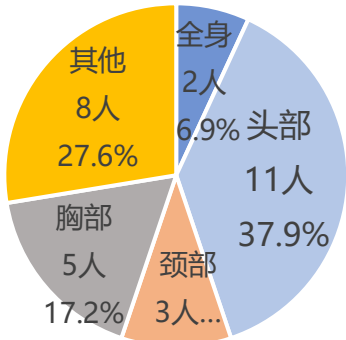
佩戴头盔

下图是发生在长野县内自行车与汽车的交通事故照片。

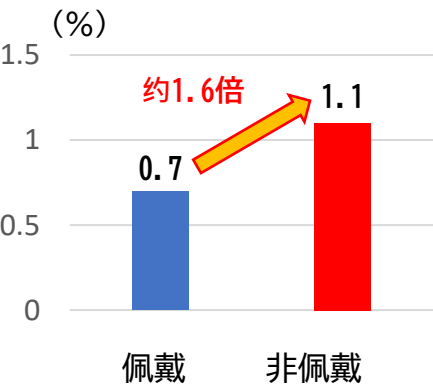


事故时的撞击力度导致汽车挡风玻璃碎裂、车身凹陷，但自行车骑行者因佩戴了头盔而未受重伤。

按人身受伤部位划分的自行车骑行中死亡人数
(2020-2024年，长野县)



按头盔使用情况比较自行车骑行中人身受伤主要部位“头部”死亡率
(2020-2024 年总计，长野县)



只有活着回来 才是 青春啊

放学后，绕远路
和同学们的嬉闹
能安全回家才会有这
些美好回忆。
戴头盔吧，珍惜自己
的宝贵生命。

在自行车事故中丧生的约半数
都是头部致命伤。
请正确佩戴头盔可以保护您的
生命。

戴上头盔吧！

骑自行车时，佩戴头盔是尽力履行责任。虽然不戴头盔不会受到处罚，但为了您的生命安全，建议您佩戴头盔。

(本海报由长野县警察大学生志愿者作品)

在此分享的内容仅是我们想要传达信息的一小部分。
长野县警察的网站上已公布了关于自行车交通规则汇总资料（共53页）。
详细信息请扫右侧二维码或查看下方网址。

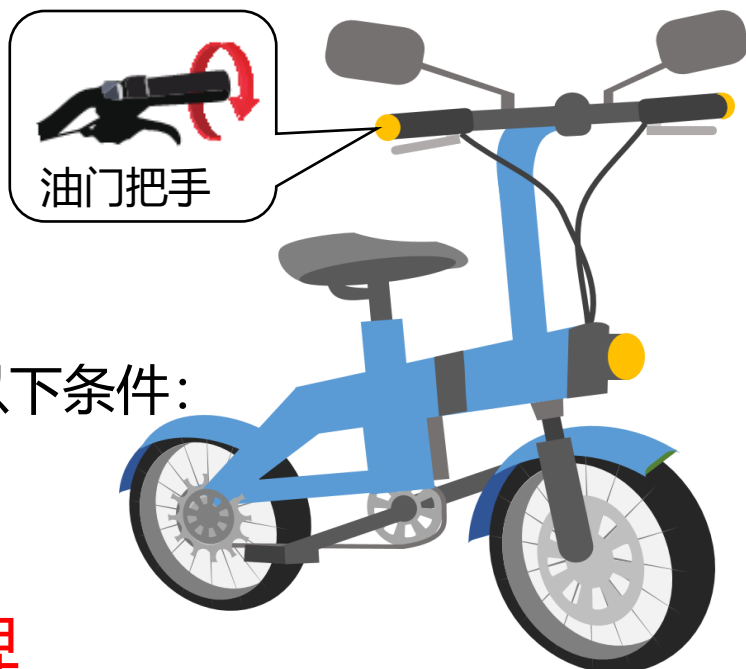
。https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/jitensharulebook.html



电动辅助摩托车

无需踩踏、仅转动油门把手就能启动骑行的

“电动辅助摩托车”，
即标准机动自行车（或
机动车”。



驾驶此类车辆需要具备以下条件：

- 驾驶执照
- 摩托车用头盔
- 安装并显示车牌
- 安装转向器等安全装置
- 购买机动车第三者责任险

如果和自行车一样骑行的话...

违反道路交通安全法（无证驾驶、车辆不良、车道违规等。）
违反机动车第三者责任险保障法（驾驶未投保车辆）
等属于上述处罚对象。



此外，和自行车交通规则不同的“特定小型电动自行车”的租赁与共享服务也正日益普及。

交通规则因与自行车不同，
详细信息请查看下方网址或
扫右侧二维码。



<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/koutsu/dendoukickboard.html>

