



# 自行車交通安全指南

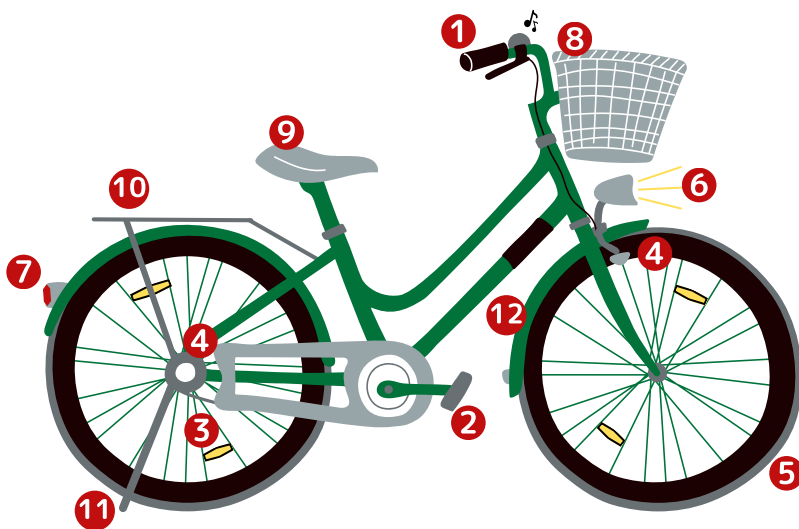
基於警視廳及北海道警察首頁資訊製作



## 車況檢查

騎自行車前請檢查以下幾點，如有問題請立即維修。

- 1 握把是否與前輪呈直角狀固定？
- 2 踏板是否彎曲、鬆動？
- 3 鏈條是否鬆垮、生鏽？能否流暢轉動？
- 4 前後煞車是否都能正常使用？
- 5 車胎是否磨損？空氣是否充足？
- 6 前方車燈能否點亮？亮度是否足夠？
- 7 車尾燈和反光部件（後方及側面）是否配備齊全？
- 8 自行車各部件是否正確裝配？
- 9 坐墊是否固定好？是能兩腳著地的高度嗎？
- 10 後座是否鬆動？有無損壞？
- 11 腳撐是否能穩固支撐無晃動？能否順暢使用？
- 12 擋泥板是否鬆弛響動？



**重要**

如果您冬天沒有使用過自行車，  
請務必仔細檢查！





# 「自行車安全五項注意」

1

## 自行車原則上應走車道，在特定情況下才能走人行道

- ◆ 自行車也屬於車輛，原則上應走車道。  
罰規：3個月以下有期徒刑或5萬日圓以下罰款
- ◆ 自行車應在車道左側通行。  
罰規：3個月以下有期徒刑或5萬日圓以下罰款
- ◆ 在以下情況下，自行車可以走人行道。
  - 人行道上樹有「普通自行車允許通行」標誌時。
  - 13歲以下兒童及70歲以上老人、殘障人士騎行時。
  - 因道路施工或連續路邊停車等原因造成車道左側通行困難，又或是車道本身過於狹窄等情況。罰規：2萬日圓以下罰款或小額罰金
- ◆ 人行道上步行者優先，在人行道上騎行時請靠車道一側緩速慢行。當騎行可能影響到步行者時，請務必停車讓行。  
罰規：2萬日圓以下罰款或小額罰金



2

## 經過路口時請留意交通號誌及停車標識，進行安全確認

- ◆ 自行車在道路上行駛時務必遵守交通號誌。  
罰規：3個月以下有期徒刑或5萬日圓以下罰款
- ◆ 經過路口時請停車確認周圍安全。  
罰規：3個月以下有期徒刑或5萬日圓以下罰款



3

## 夜間騎行請務必點亮燈光。

- ◆ 夜間騎乘請點亮燈光，並確保車上裝配了反光部件。  
罰規：5萬日圓以下罰款



4

## 禁止酒後騎行。

- ◆ 與駕駛機動車輛的情況相同，飲酒後禁止騎乘自行車。  
罰規：5年以下有期徒刑或100萬日圓以下罰款（發生醉駕的情況）



5

## 佩戴安全帽。

與年齡無關，所有人在騎乘時都應盡量配戴安全帽。監護人應盡量確保兒童或嬰兒在乘坐自行車時佩戴安全帽。



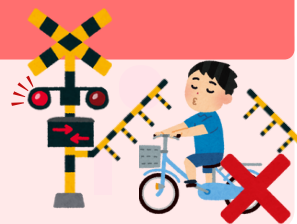


## 禁止事項

### 禁止進入封閉道口

禁止在欄桿下降、警報器鳴響時進入道口。

罰規：3個月以下有期徒刑或5萬日圓以下罰款



### 禁止在煞車失靈（未裝配煞車）的情況下騎行

請務必確保前後煞車能正常使用。

罰規：5萬日圓以下罰款



### 禁止撐傘騎行

禁止在撐傘、手持物品等視野或行動受限的狀態下騎行。

罰款：5萬日圓以下罰款等



### 禁止在騎行時使用手機

禁止在騎行時使用手機進行通話、收發訊息等行為。

罰規：6個月以下有期徒刑或10萬日圓以下罰款（違反者）



### 禁止在騎行時佩戴耳機

禁止在佩戴耳機聽音樂等隔絕來自周圍環境的聲音的狀態下騎行。

罰規：5萬日圓以下罰款



### 禁止並行

禁止和其他自行車並排騎行。

罰規：2萬日圓以下罰款或小額罰金



自2024年11月1日起，為減少因在騎行過程中使用手機或酒後騎行而導致的交通事故，有關部門發布了**針對自行車危險行為的新罰規**。詳情請透過由警視廳製作的宣傳手冊進行了解。

[www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=8730062336999](http://www.hiecc.or.jp/soudan/info/detail.html?pid=8730062336999)





## 發生交通事故時

### 1 應立即停車。



### 2 為不妨礙其他交通，請將車輛移至路邊。

### 3 如有傷員，請撥打「119」呼叫救護車。

救護車到來前，請採取使用乾淨手帕為傷員止血、鼓勵傷員堅持等緊急措施。但請注意，不要隨意移動傷員。



### 4 無論是否存在傷員，都請撥打「110」聯絡警察。

警察到來前，絕對不能離開事故現場。騎車人作為車輛的駕駛者，有向警察報告事故狀況的義務。



## 加入保險以防萬一

如果您使用自行車，請務必購買保險以防萬一。



- 在自行車事故當中，騎車人有承擔巨額賠償的風險。
- 請查看您已購買的保險，確認其範圍是否涵蓋。



## 自行車防盜基礎知識

### 1 即使是短時間停車，也請務必上鎖！！

偷盜自行車的犯人往往不希望犯案時間過長。因此，除普通車鎖外，再使用鋼絲鎖或U型鎖上雙鎖對防盜十分有效。



### 2 即使是在停車場也不可大意。請盡可能將自行車鎖在固定物體上！！



### 3 請務必完成防盜登記！！

完成防盜登記有助於預防偷盜以及確認車主資訊。請務必為您重要的自行車完成登記！

C000000  
防犯登録証  
北海道警察