

为能够安全、安心地使用自行车而制作的

# 《自行车交通规则指南》



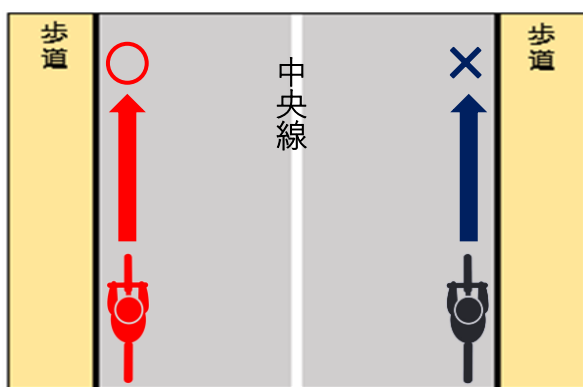
2026年1月

千叶县警察本部 交通部

# 1. 自行车的通行区域

## ●在车道上的通行方式

自行车原则上靠在偏离道路（车道）中央的左侧路段边通行。



## ●在有路缘带的道路时

除了会严重妨碍行人通行以及行人专用路缘带以外，自行车可以在路缘带通行。不过，在路缘带上不可以双向通行。可以通行的路缘带仅限施划于道路左侧地段的路缘带。

①路缘带

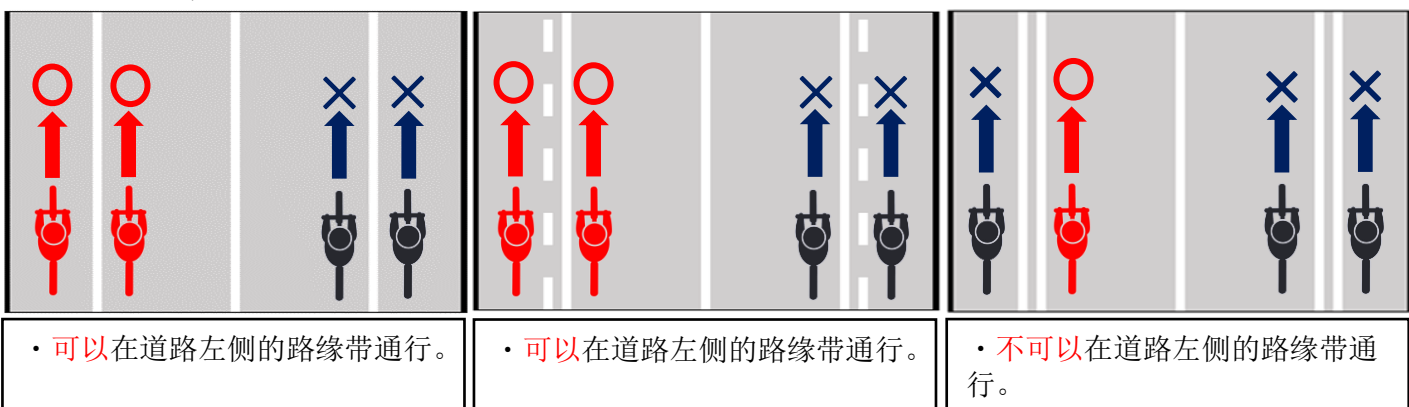
【一条白色实线】

②禁止停车的路缘带

【白色实线和破折线】

③行人专用路缘带

【两条白色实线】

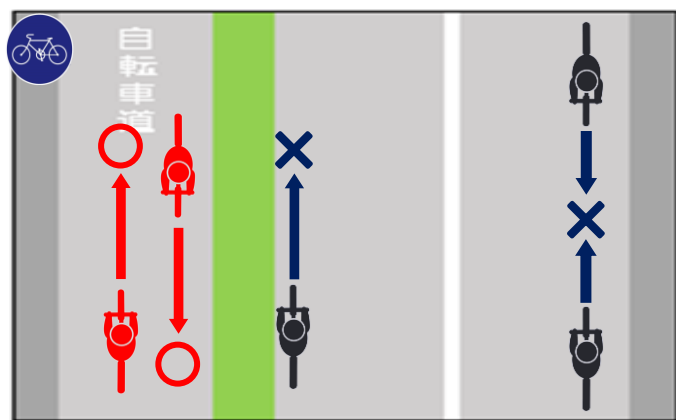
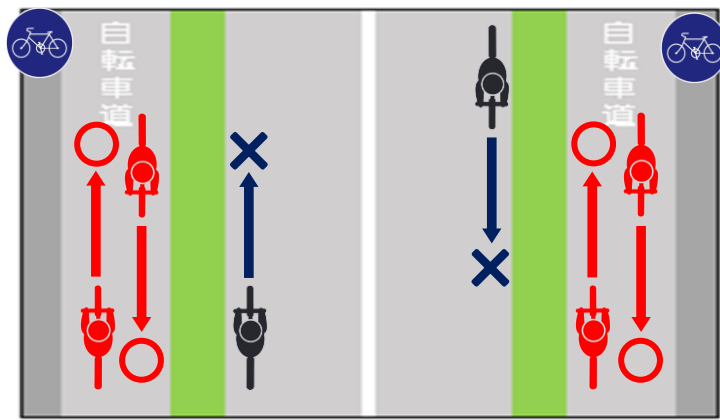


## ●自行车道

所谓的自行车道就是指在车道上由路缘石及归类于栅栏的加工物体划分的地段。普通自行车在施划出自行车道的道路上必须在自行车道的左侧通行。若两侧都施划有自行车道，则在可以在其中任何一条自行车道通行。可是若只有单侧施划有自行车道，则必须在该自行车道通行，不可以在未施划自行车道的反向车道通行。

【若两侧都施划有自行车道】

【若只有单侧施划有自行车道】

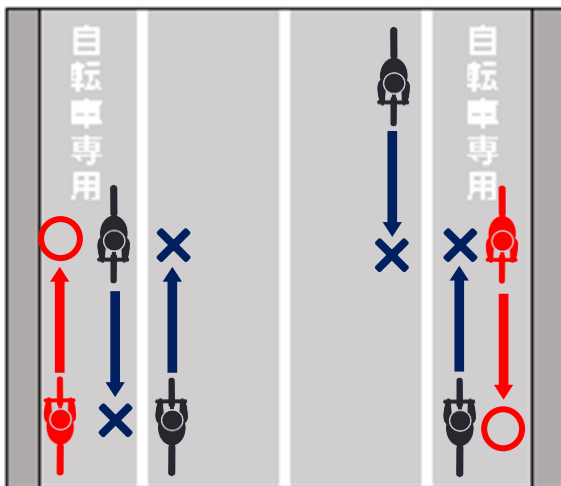


在自行车道上可以双向通行，但是若设置有如下所示的自行车单向通行标志，则只可以往标志的箭头所示方向通行。

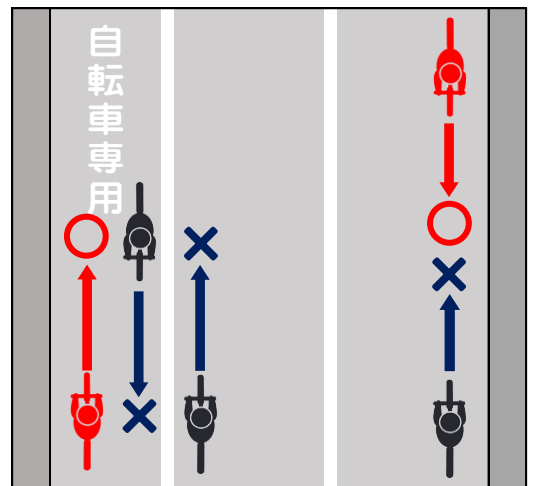
●普通自行车专用道

所谓的普通自行车专用道指的是普通自行车必须按照交通标志或交通标线所示通行的车道。普通自行车必须在道路左侧施划的普通自行车专用道通行。

【若两侧都划分有此专用道】



【若只有单侧划分有此专用道】



普通自転車専用通行帯



オーバーハング式標識



路側帯式標識

## 2. 关于自行车在人行道通行的规定

### ●以下情况时可以在人行道通行

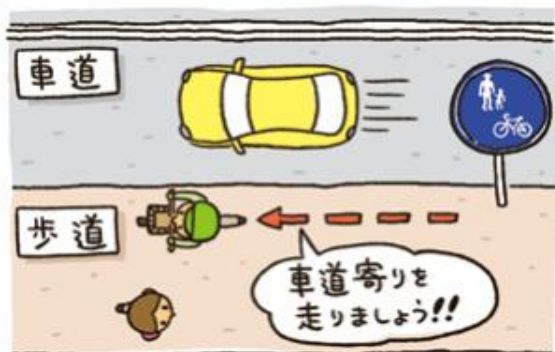
原则上自行车必须靠在偏离道路（车道）中央的左侧路段边骑行，但仅限在以下所示情况时普通自行车可以破例在人行道通行。

- ①若有交通标志※、交通标线标示可以在人行道通行，
- ②若骑行人是未满13周岁或70周岁以上的人士，或者有一定身体残疾的人士，
- ③普通自行车在人行道通行被认为属根据车道或交通情况，为确保通行安全而迫于无奈之举时，

#### 【以下是被认为属迫于无奈情况的示例】

- 通行时因道路施工或有连成排的停放车辆等而难以在车道左侧路段通行时，
- 当有机动车等交通流量相当大，车道宽度狭窄等险情，如果通行就会发生事故时，

但是即使符合①、②、③的规定，若有警员等指挥，不让在人行道通行时，则不得在人行道通行。



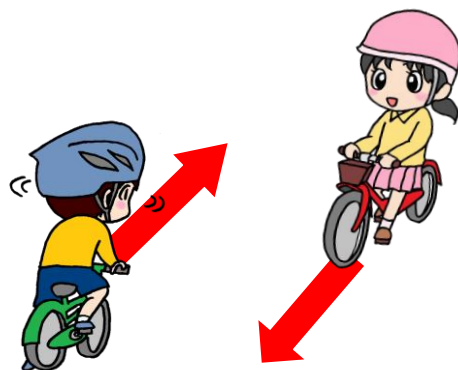
※这就是普通自行车可以在人行道通行的交通标志



普通自行车等以及行人等专用

### ●在人行道通行时的规则

在人行道通行时行人优先，若恐怕会妨碍行人通行，则必须暂时停车。在人行道通行时，靠在距离人行道中间位置靠近车道的地段慢骑。在人行道上可以双向通行。当在人行道上和对面方向过来的自行车擦身而过时，要做到对面过来的自行车在右侧，自己在左侧骑过去。



## ●自行车指定通行地段

“自行车指定通行地段”指的是在人行道的部分地段划分出来的自行车道。在人行道通行时，若有自行车指定通行地段，普通自行车必须在该地段通行。在自行车指定通行地段，可以双向通行（除设置有标示自行车单向通行的标志以外）。

另外，在普通自行车指定通行地段通行时行人优先，因此在自行车指定通行地段必须慢骑，若会妨碍行人通行，则必须暂时停车。不过，若普通自行车指定通行地段并无行人，则可以根据人行道的情况，以安全速度及方式通行。

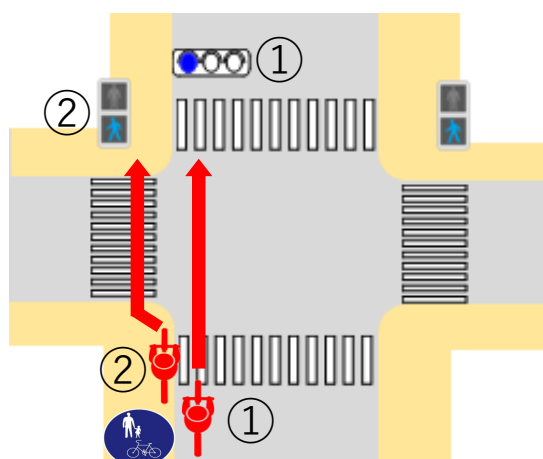


## 3. 应该遵守的信号灯

### 【信号灯】

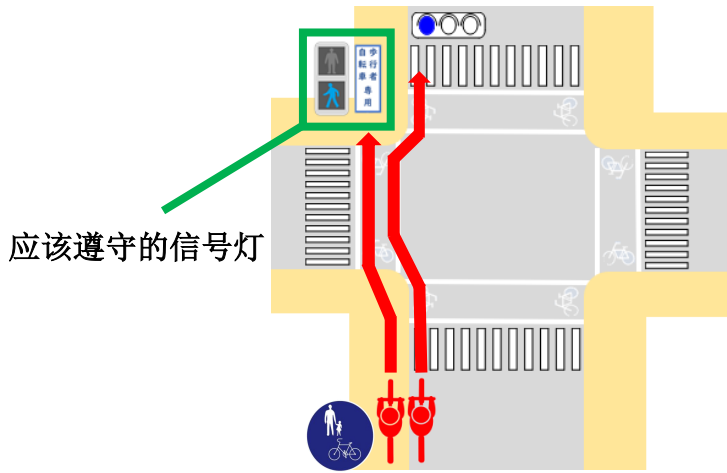
在①车道通行的自行车可以遵守迎面的“①信号灯”通过交叉路口。

在②人行道通行的自行车可以遵守人行道上迎的“②行人专用信号灯”过人行横道。



## 【行人、自行车专用信号灯及自行车横道】

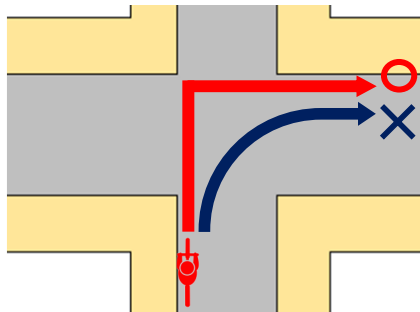
在车道以及人行道通行的自行车要遵守“行人、自行车专用信号灯”过自行车横道。



## ● 右转方式

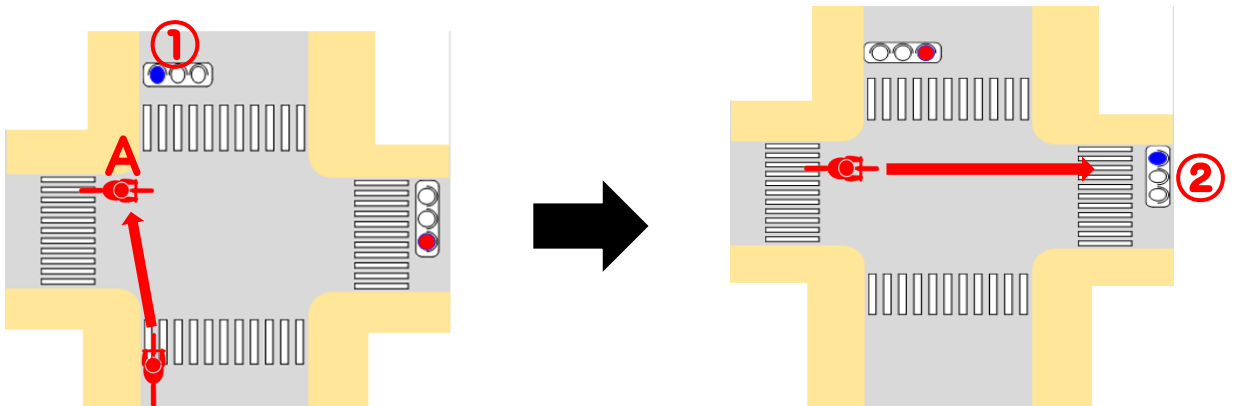
### 【若没有信号灯】

在车道通行的自行车要靠道路左边，沿着交叉路口的内圈绕大圈慢骑右转。



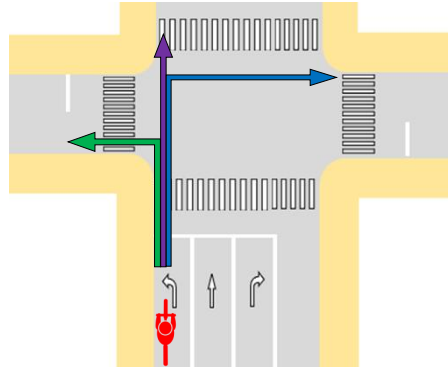
### 【若有信号灯】

要遵守迎面的“①信号灯”，靠在车道左边直行，过去后再在“A”地点转向右方，遵守此时迎面的“②信号灯”，靠在车道左边直行。



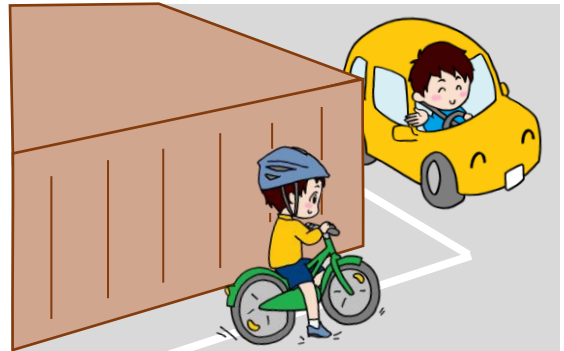
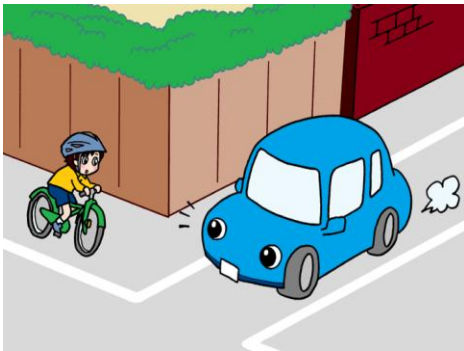
## ●若有左转车道

车辆在有通过交通标志等划分车道行驶方向的道路必须按照该划分方向通行。只是普通自行车排除在外，因此要靠车道左边通行，当直行以及右转时，尤其要边注意左转车辆等边通行。



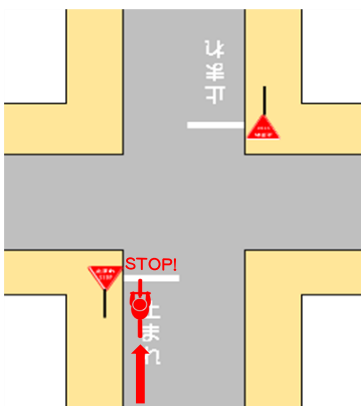
## ●若是视线差的交叉路口

在没有信号灯、左右视线差的交叉路口必须慢骑，因为会有跟从交叉道路行驶过来的车辆等相撞的危险性。这样做就是为了能够在视线不好的地点停下来或避开其它车辆。



## ●若有暂时停车标志

在有暂时停车标志的交叉路口，必须靠在该交叉路口（或停车线）外暂时停车，并确认交叉道路的安全情况，不得妨碍在交叉道路通行的车辆等通行。



## 4. 禁止边骑自行车边做其它事

### ●骑自行车打伞

骑自行车打伞恐怕会妨碍视线以及失去平衡，而且打着伞单手骑车就难以操作自行车手刹，会有危险。

### ●骑自行车使用智能手机（手机）

禁止骑自行车时手持手机、智能手机等通话或注视所显示的图片。

手持手机或智能手机等会导致骑自行车时骑得不稳，而注视图片，视野就会变得狭窄则难以察觉险情，故而发生交通事故的危险性就会增大。

此外，使用手机、智能手机等而引发交通事故或妨碍行人通行等，导致发生交通事故的行为也是会受到罚则处罚的。

### ●使用耳机等

在使用耳机或头戴式耳机而听不到周围声音的情况下骑自行车，就会察觉不到机动车及行人的动向，继而恐怕就会转化为重大事故，因此这种行为是被禁止的。

### ●并排骑行

两辆以上的自行车并排骑行，就会导致机动车或行人的通行地段变得狭窄，而且恐怕会影响其它机动车等通行，因此这种行为是被禁止的。



## 5. 禁止酒后骑自行车等

不得在体内酒精超标的情况下骑自行车。

另外，以下助长酒后骑车的行为也是被禁止的。

- 向体内酒精超标的人提供自行车的行为
- 向恐怕会骑自行车的人提供酒类的行为
- 请求体内酒精超标的人允许自己也坐上该人所骑的自行车上的行为

## 6. 戴安全头盔

根据《道路交通安全法》修正后的规定，自令和5年（2023年）4月1日起，使用自行车的人有义务努力做到戴安全头盔。

骑坐自行车遭遇交通事故死亡的人士大多都是头部受到致命伤，故保护头部极为重要。

为了减轻在交通事故中受到的伤害，让我们都戴上安全头盔吧！



## 7. 发生交通事故时要采取的措施

若骑自行车和行人或车辆相撞等，发生交通事故时，必须立即停下自行车，采取以下措施。

### ①救护措施

若有受伤人员，请通过拨打“119”等救护伤员。

### ②报告发生了交通事故

当发生交通事故时，请拨打“110”报警等，联系就近的警察署警员。

### ③采取措施防止发生险情

请从危险场所（车道）转移到安全地点（人行道）等，采取措施防止发生险情。