

# 自行车交通安全说明会资料

主办：丰后高田警察署／BIC 事业协同组合

日期：2025 年 10 月 19 日（日） 10：00～12：00

地点：大分县丰后高田市新地 1 6 7 5 - 1 丰之里驾驶学校

## 【1】日本基本交通规则 →室内会场

### ■ 行人篇

- 过马路走行人穿越道（绿灯时）
- 走路时不戴耳机・不操作手机
- 夜间穿着反光材质及鲜艳颜色的衣服



### ■ 自行车篇（在日本自行车视为「车辆」）

- ⊗ 原则上骑在车道上，人行道是例外
- ⊗ 靠左骑（靠右骑是违法行为）
- ⊗ 夜间打灯
- ⊗ 禁止两人双载
- ⊗ 骑车时不可以戴耳机・不可以操作手机・不可以撑伞骑车
- ⊗ 绝对禁止酒后骑车

### ■ 不可任意骑乘的自行车种类

- ➡ 没有刹车装置的固定齿轮自行车
- ➡ 需有驾照才能骑乘的电动自行车（购买前务必先向公司・组合・警察确认）

## 【2】自行车交通违规及「蓝色罚单制度」

● 2026 年 4 月起，骑乘自行车时违反交通规则也会被开蓝色罚单（交通违规罚单），并须缴纳罚款。

主要违规及罚款对象（参考例子）






违规内容	参考例子	蓝色罚单开罚对象
不遵守交通信号	闯红灯过马路	○
不遵守一时停止	遇停止线没有停车继续前进	○
不遵守通行区分	靠右通行及人行道逆向	○
骑车使用手机	骑车中操作手机	○
撑伞・戴耳机骑车	撑着伞骑车等	○

▲ 持续反覆违规将可能被开须受刑事处分的「红色罚单」。



### 【3】安全骑乘自行车的方法（骑乘前确认）→ 实践会场

自行车安全检查的日文口诀「猪会说话（ブタはしゃべる）」

-  刹车：前后是否都能刹住？有无失灵？
-  轮胎：空气是否饱满？
-  反光装置：后方是否有反光板（红色）？（大多数都没有）
-  车轮：有无晃动异常？
-  铃铛：确认会不会响（小心不要吓到人行道的行人）

### 【4】实际操作指导的重点（跟着讲师一起确认）

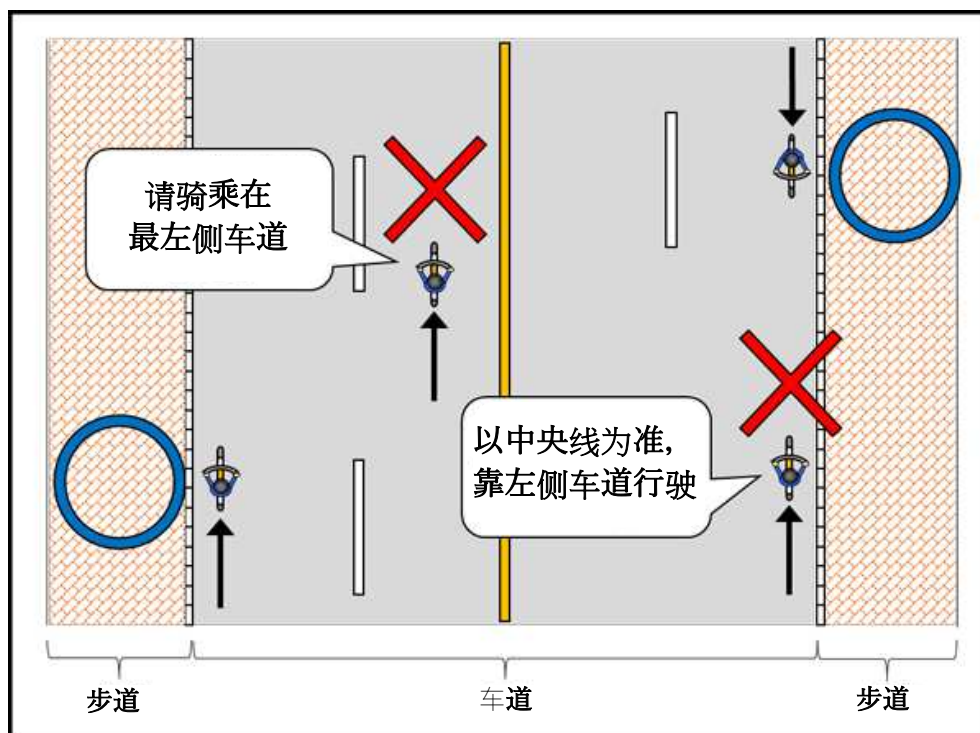
- ✅ 起步时确认周围的安全（特别注意右后方）
- ✅ 行经路口要「停・看・等」
- ✅ 透过手势表明行进方向（左转・右转・停止）
- ✅ 狭窄路段慢行，礼让行人优先
- ✅ 骑在人行道时「靠车道侧慢行」

### 【5】总结・解惑时间

- ✦ 不遵守日本的交通规则，会被罚款也有发生事故的危險。
- ✦ 为了保护自己及他人的性命，让我们一起遵守正确的交通规则及道路礼仪。

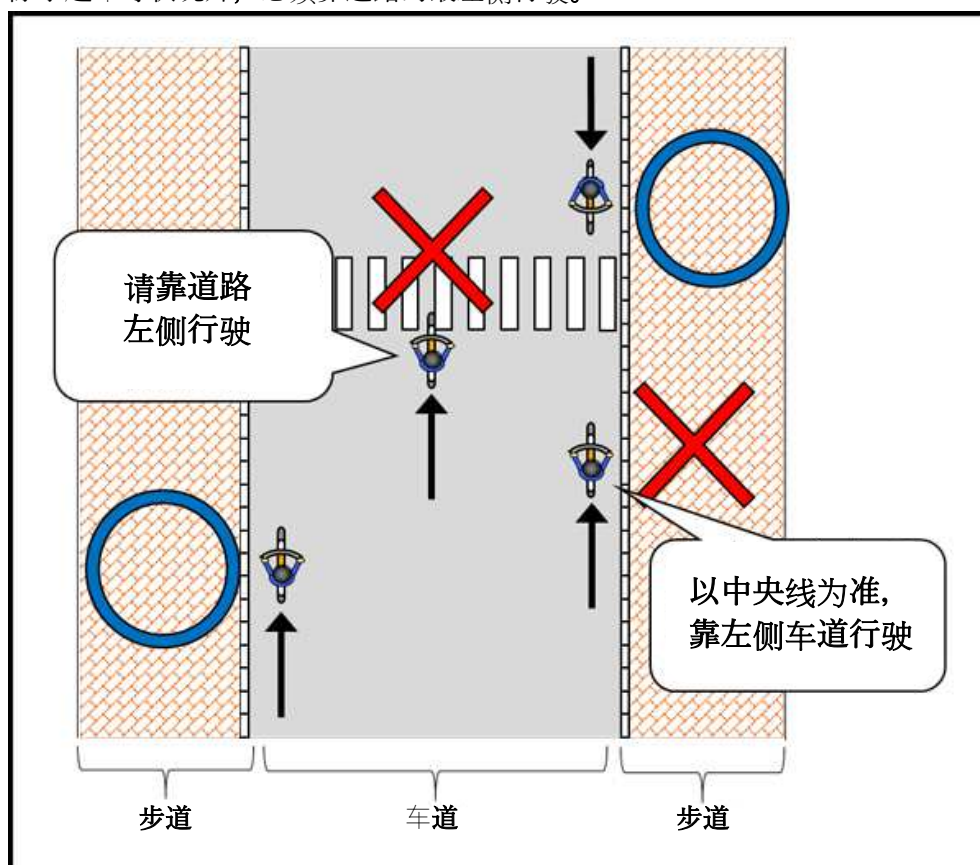
在有车道分隔线的道路上

必须行驶在最左侧车道。



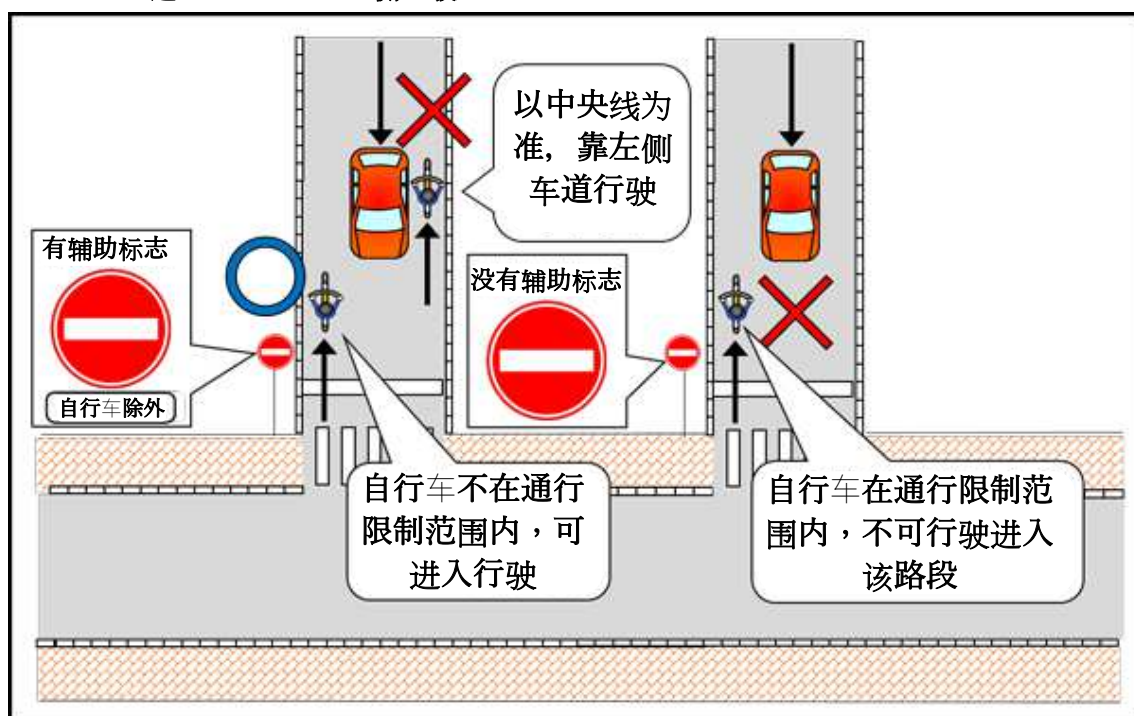
在没有车道分隔线的道路上

除了超车等状况外, 必须靠道路的最左侧行驶。

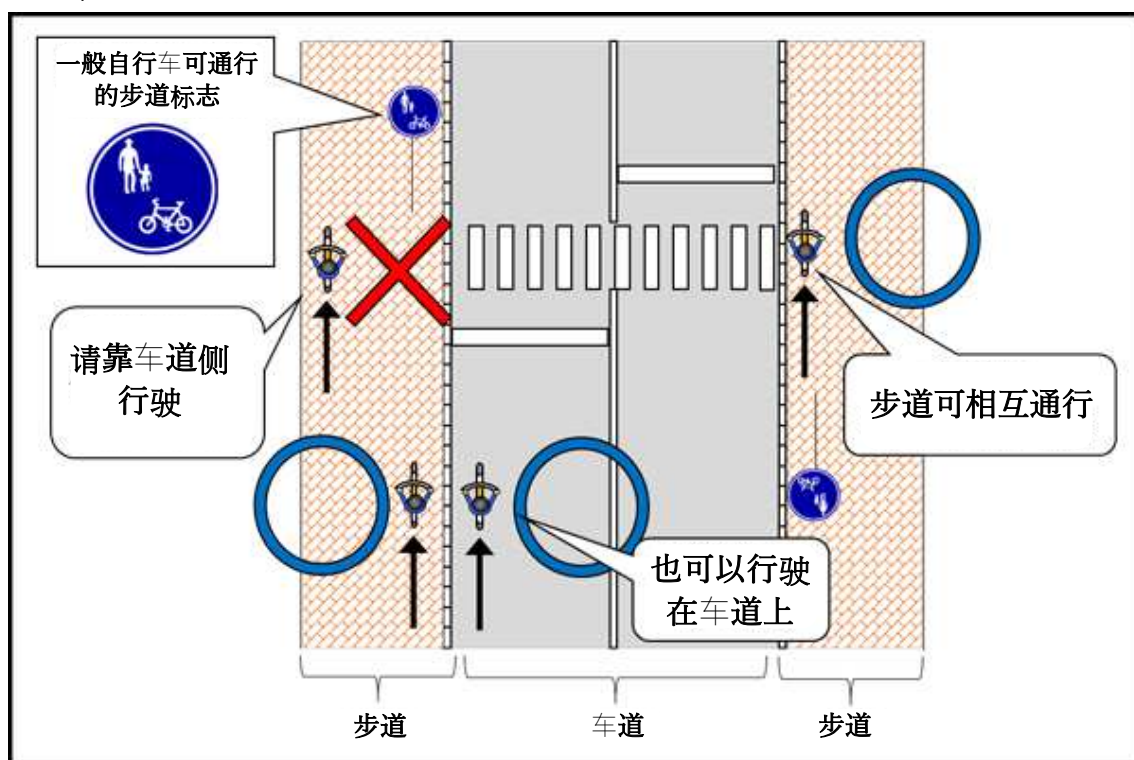


单行道（一般自行车可以行驶）的情况下

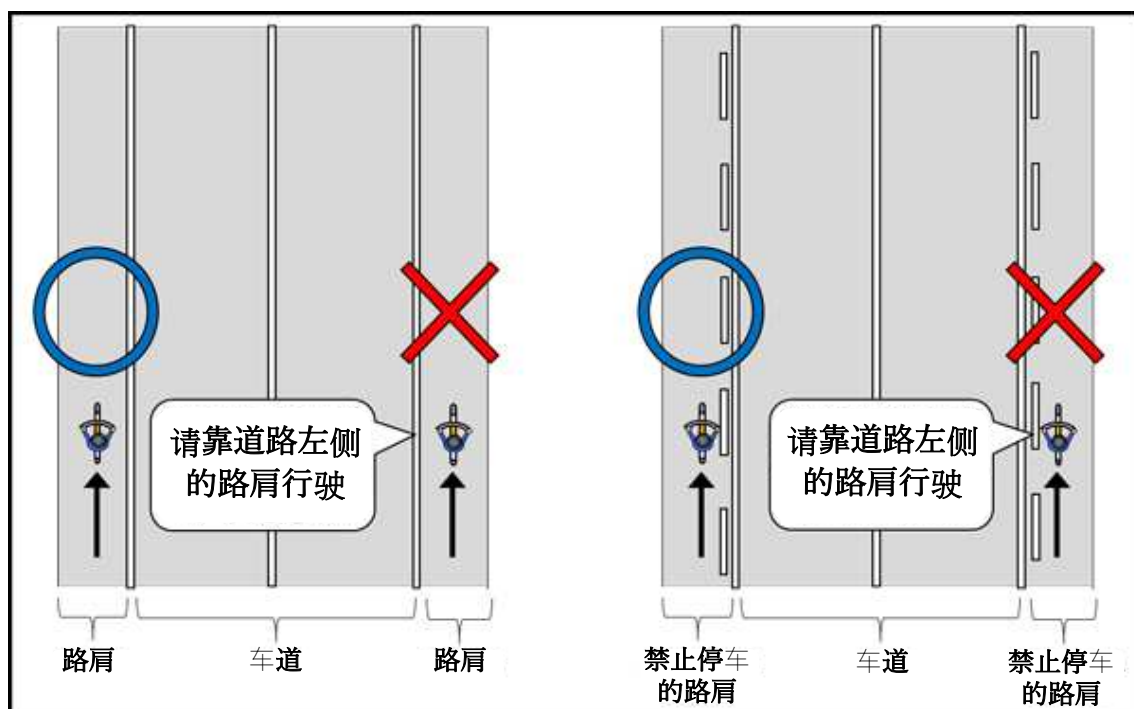
单行道上有「自行车除外」的辅助标志时，一般自行车不分行进方向（逆向行驶时亦同），一律需靠行进方向的道路最左侧行驶。



行人专用道路的情况下

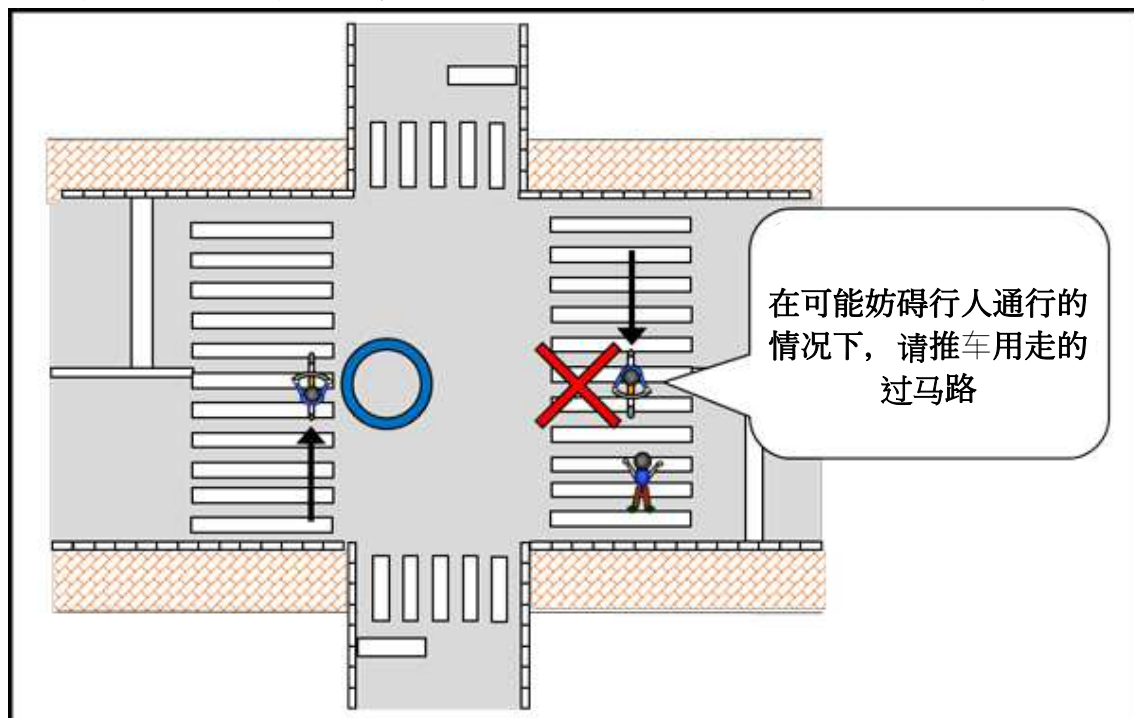


## 路肩、禁止停车的路肩



## 通过行人穿越道的方式

行人穿越道在没有行人等不会妨碍行人通行的情况下，可以在行人穿越道骑乘自行车通过。但因为行人穿越道是为行人所设置的，在可能妨碍行人通行的情况下，就不能骑乘穿越。

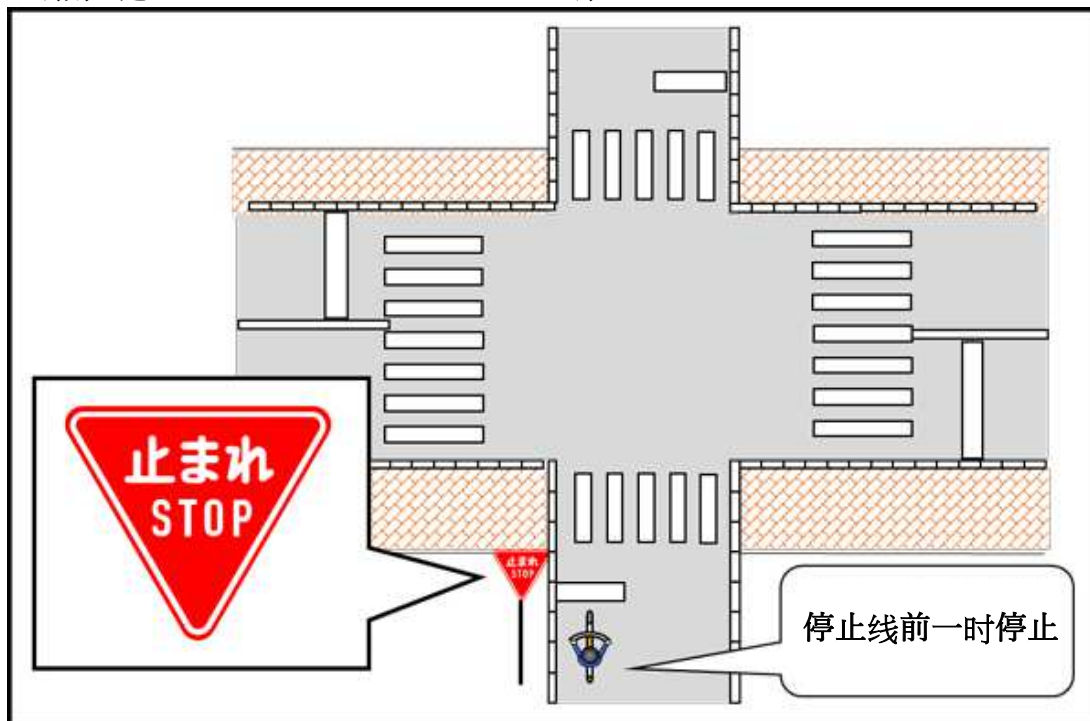




### 有一时停止标志的路口

通过有一时停止标志的路口时，必须在停止线前完全停止（万一没有停止线，则须在路口前停下来）。

（罚则）处三个月以下的拘役或五万円以下的罚款等。



### 左右视线不良的路口

