



T O K Y O

自行车

规则手册

让我们共同努力，
打造交通事故
零发生的东京



目录

通过数据了解东京都的事故情况

» 关于自行车事故的现状.....3

严格遵守自行车安全骑行五项规则

» 自行车安全骑行五项规则.....5

» 你知道头盔的重要性吗?7

重新认识何为安全骑行

» 这个城市里的自行车存在哪些危险?9

» 道路通行的基础知识11

» 交叉路口的交通规则13

» STOP! 危险骑行15

» 如何实现舒适又安全的骑行17

» 在事故多发时段和天气条件下要格外小心!19

» 正确了解,严格遵守! 交通标志规则.....20

交通违法反则通告制度(蓝色罚单制度)21

做好安全骑行的准备

» 发生事故时该怎么做?25

» 自行车责任险是相关条例规定的义务26

» 微型交通工具/关于“乱停乱放自行车”的思考27

» 出门前的安全检查28

自行车骑行自我诊断检查29

Enjoy Cycle Life30

让我们共同努力， 打造交通事故零发生的东京

遵守交通规则不仅是为了保护自身安全,同时也是守护他人生命的第一步。自行车便捷环保又可以轻松骑行,是城市生活中不可或缺的一种交通工具。然而,虽然交通事故总数呈下降趋势,但与自行车相关的事故却在增加。事实上,在涉及自行车的伤亡事故中,约有70%的事故确认存在自行车方的某种违法行为。自行车这种交通工具有时能让你成为受害方,有时也能让你成为肇事方。针对这一情况,东京都编制了这本规则手册,概述了自行车交通规则,希望每个人都能了解。让我们正确理解规则,互相体谅和关爱,通过实际行动共同打造安全舒适的东京。



“MIMAMORYINU”



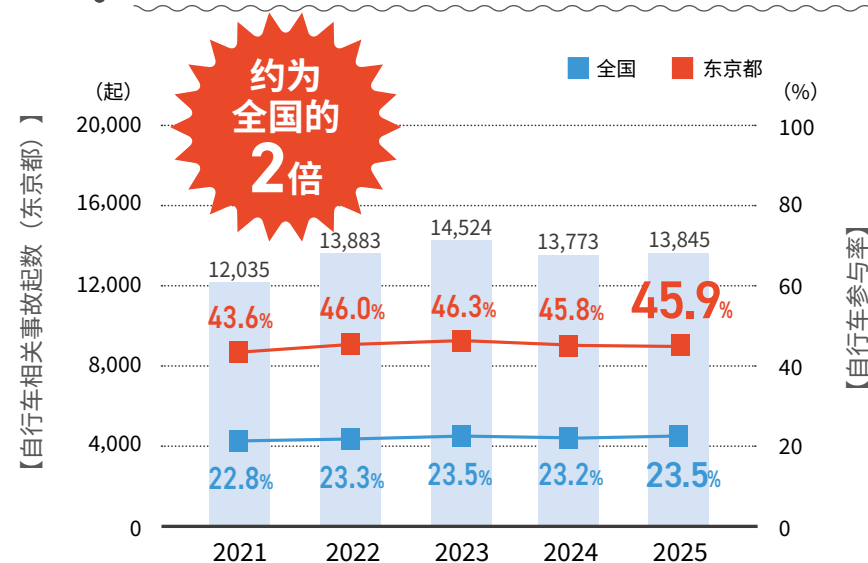
你知道吗？ 关于自行车事故的现状

数据揭示的残酷真相

DATA 01

所有交通事故中

大约每两起交通事故中就有一起涉及自行车！



》东京都自行车事故占所有事故的比例约为全国平均水平的两倍。

在某些地区,这个数字甚至高达70%。

*上述发生率是指所有交通事故中,自行车作为第一当事人或第二当事人(事故的主要责任方)所涉及事故比例。自行车互撞事故按1起计入。

资料来源:根据警视厅和警察厅统计数据整理



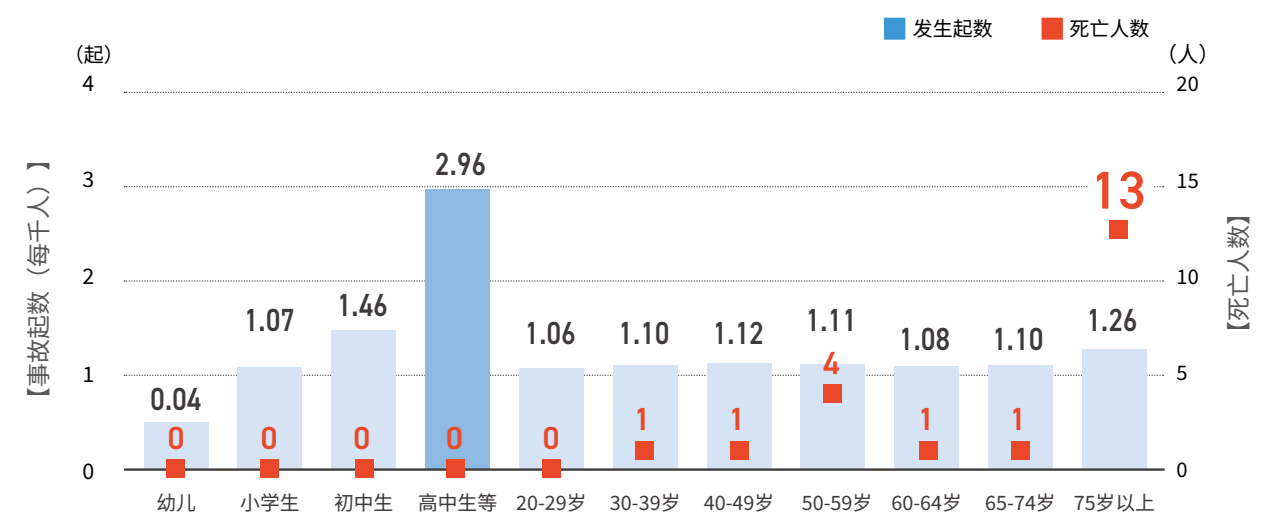
▲MIMAMORYINU

自行车是东京居民不可或缺的交通工具,上班、上学、购物等日常活动都会用到它。然而,东京都涉及自行车的事故比例大约是日本全国平均水平的两倍,而且超过70%的自行车事故都存在自行车方的某种违章行为,这是当前亟待解决的重大问题。让我们正确认识关于自行车事故的现状,骑着自行车安全出行。

DATA 04

各年龄段自行车事故倾向

资料来源:根据警视厅统计数据整理(2025年内)



》按年龄段划分的自行车事故统计结果显示,从人口比例来看,高中生等群体的事故发生率最高。死亡人数最多的则是75岁以上的群体。骑自行车上下学或在家附近购物时,务必格外小心。

DATA 02

容易发生事故的地方

交叉路口和交叉路口附近事故

超50%!

》自行车事故多发生在交叉路口。

在能见度差的交叉路口和拐角处,停车确认安全尤为重要。

资料来源:根据警视厅统计数据整理(2025年内)

详见 p.13

DATA 03

事故多发场景



》在自行车事故中,迎面相撞尤为常见。这说明,在交叉路口等地方如果未能充分确认安全,就会导致事故发生。

资料来源:根据警视厅统计数据整理(2025年内)

详见 p.11

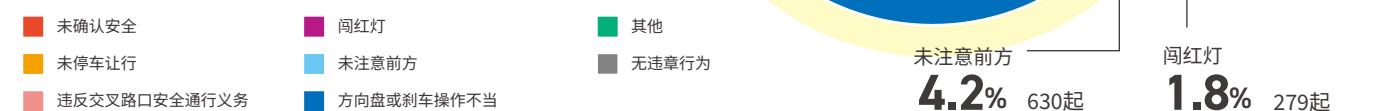
DATA 05

自行车方也存在交通违章行为!

资料来源:根据警视厅统计数据整理(2025年内)

》在东京都发生的许多自行车事故中,自行车方也存在交通违章行为。特别是要遵守安全确认等基本规则,这样可以有效防止事故发生。

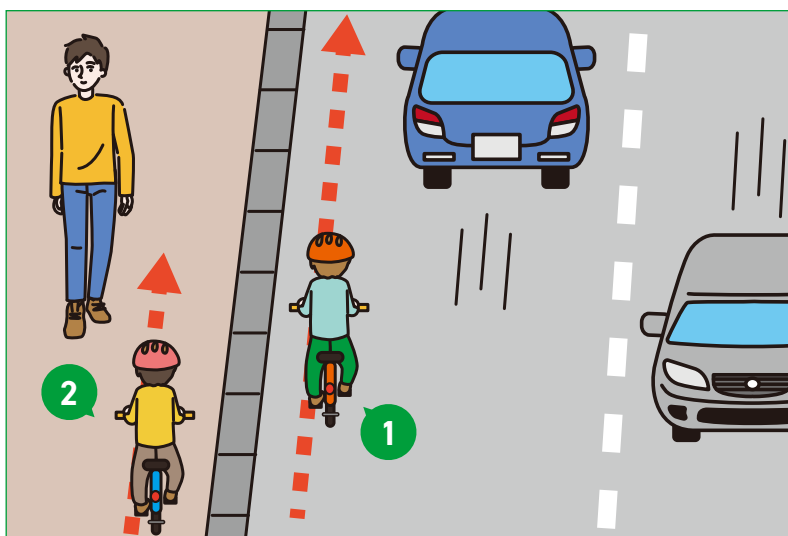
详见 p.09

违章率
70%以上

自行车安全骑行五项规则

中央交通安全对策会议交通对策总部于2022年11月1日作出的决定

原则上在车行道左侧行驶 在特定情况下可以在人行道骑行,但需要行人优先

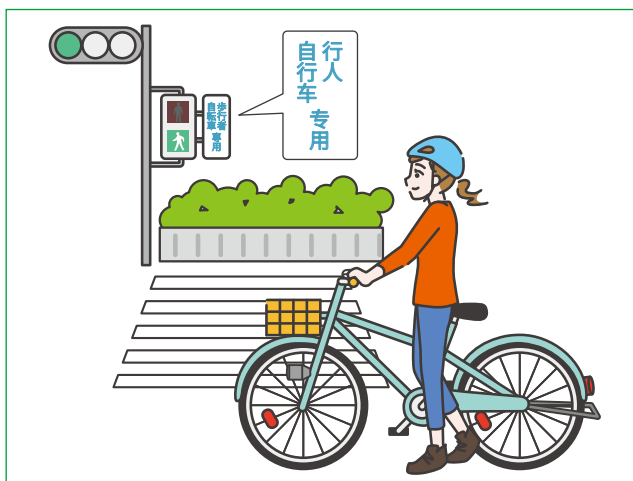


1 自行车必须沿着道路(车行道)左半侧的左侧边缘行驶。如果有普通自行车专用通行带,除非有施工或其他原因,否则请走该车道。

2 不得已要走人行道时,必须在人行道靠车行道的一侧慢速行驶;如果可能阻碍到行人通行,则必须停车让行。

“普通自行车专用通行带”
详见 p.11

在交叉路口遵守信号灯和停车让行的标志,并确认安全



在道路上骑自行车时,必须遵守交通信号灯和其他指示。特别是走人行横道过马路时,或者行人信号灯标有“行人和自行车专用”时,必须遵守行人信号灯的指示。行人信号灯上的绿灯闪烁与黄灯含义相同。请等到绿灯再次亮起后再走。

在设有停车让行标志的地方、铁路道口和能见度差的区域,务必停车并查看左右两侧的安全情况。

夜间骑行时,必须开启车灯

骑车不开灯极其危险,因为这样不仅会使骑车人难以看清路况、周围的车辆和行人,还会使其他车辆和行人难以注意到你的自行车。为了确保安全,晚上骑自行车时,必须开启前面的车灯并佩戴反光装备。



禁止酒后骑自行车



禁止醉酒或酒后骑车。

“醉驾”和“酒驾”均属犯罪行为!
详见 p.15

◀MIMAMORYINU

佩戴头盔

骑自行车时请佩戴头盔,以降低发生事故时受伤的风险。根据《道路交通安全法》和《东京都促进安全合理使用自行车的相关条例》(《东京都自行车安全使用条例》),所有骑自行车的人都应尽最大的努力佩戴头盔(努力义务)。

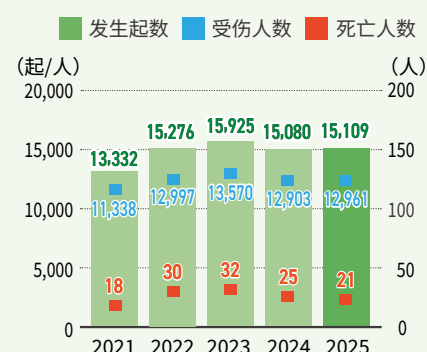


你知道头盔的重要性吗？

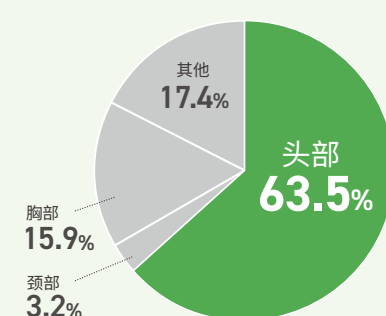
头部受伤可能会导致死亡！请务必佩戴头盔！

资料来源：根据警视厅统计数据整理

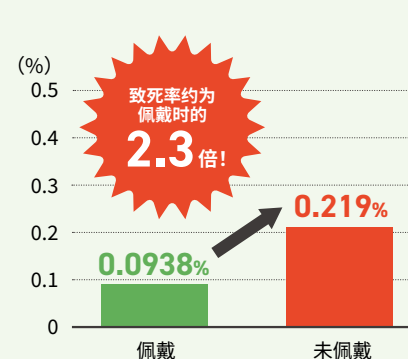
骑自行车时发生的死亡和受伤人数
(2021年至2025年内/东京都)



骑自行车时死亡之人的主要受伤部位
(2021年至2025年内/东京都)



佩戴头盔和未佩戴头盔时的致死率
(2021年至2025年内/东京都)

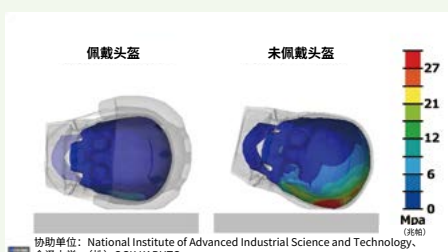


看视频了解头盔的重要性

当人摔倒时，头盔会吸收冲击力，将头部损伤减少到原先的1/15。头盔是保护我们的好伙伴。



戴好头盔了吗？戴好后再出发！
withOWV（家庭篇）自行车头盔佩戴宣传视频#3



【警视厅交通总务课】
“头盔拯救生命”幸存者的心声



无论是坐在大人车上时



还是孩子自己骑车时都要佩戴

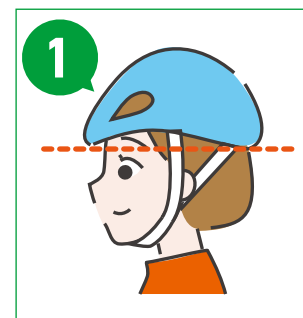


» 保护头部，就是保护生命。

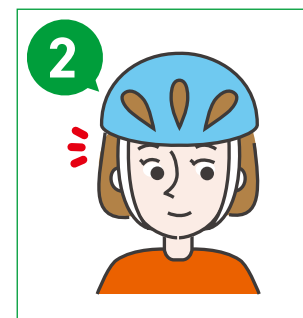
无论年龄大小，所有骑自行车的人都必须佩戴头盔。

家长应以身作则，让孩子们看到自己在骑车时佩戴了头盔。

如何正确佩戴头盔



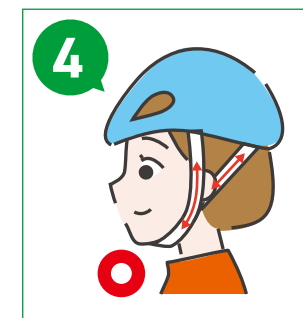
» 以正确的角度佩戴，使头盔保持水平。



» 调整角度，使头盔前端紧贴眉毛上方且左右对称。



» 检查下颏和下颏带之间是否可以塞进一根食指。



» 检查耳部的V形部分是否有扭曲。V形部分应刚好位于耳垂下方。

选择带有自行车安全标准标志的自行车！

工业头盔不符合骑自行车时的头部保护安全标准。



安全标准标志示例

此类标志位于头盔内侧或外侧背面等处。



即使带有CE标志，如果编号以EN开头，规格就不一样，不符合安全标准。



SG 标志



JCF 标志



CE 标志 EN1078



EN1078

头盔可以一直使用下去吗？

头盔在受到强烈冲击时会变形，可能导致无法充分吸收冲击力。

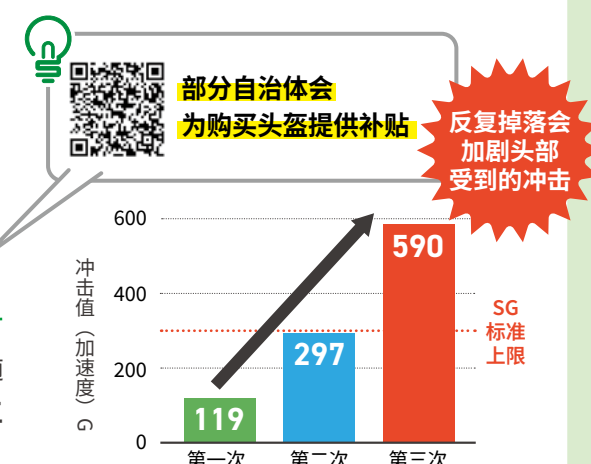
头盔受到强烈冲击后请勿继续使用，一定要立即更换！

» 即使看上去没有变化，由于紫外线等因素的影响，其性能也会随着时间的推移而下降。如果制造商建议的期限（例如购买后三年）已过，则应考虑更换。

准备好头盔了吗？《道路交通安全法》和《东京都促进安全合理使用自行车的相关条例》都规定，骑自行车时应尽最大的努力佩戴头盔（努力义务）！



▲MIMAMORYINU



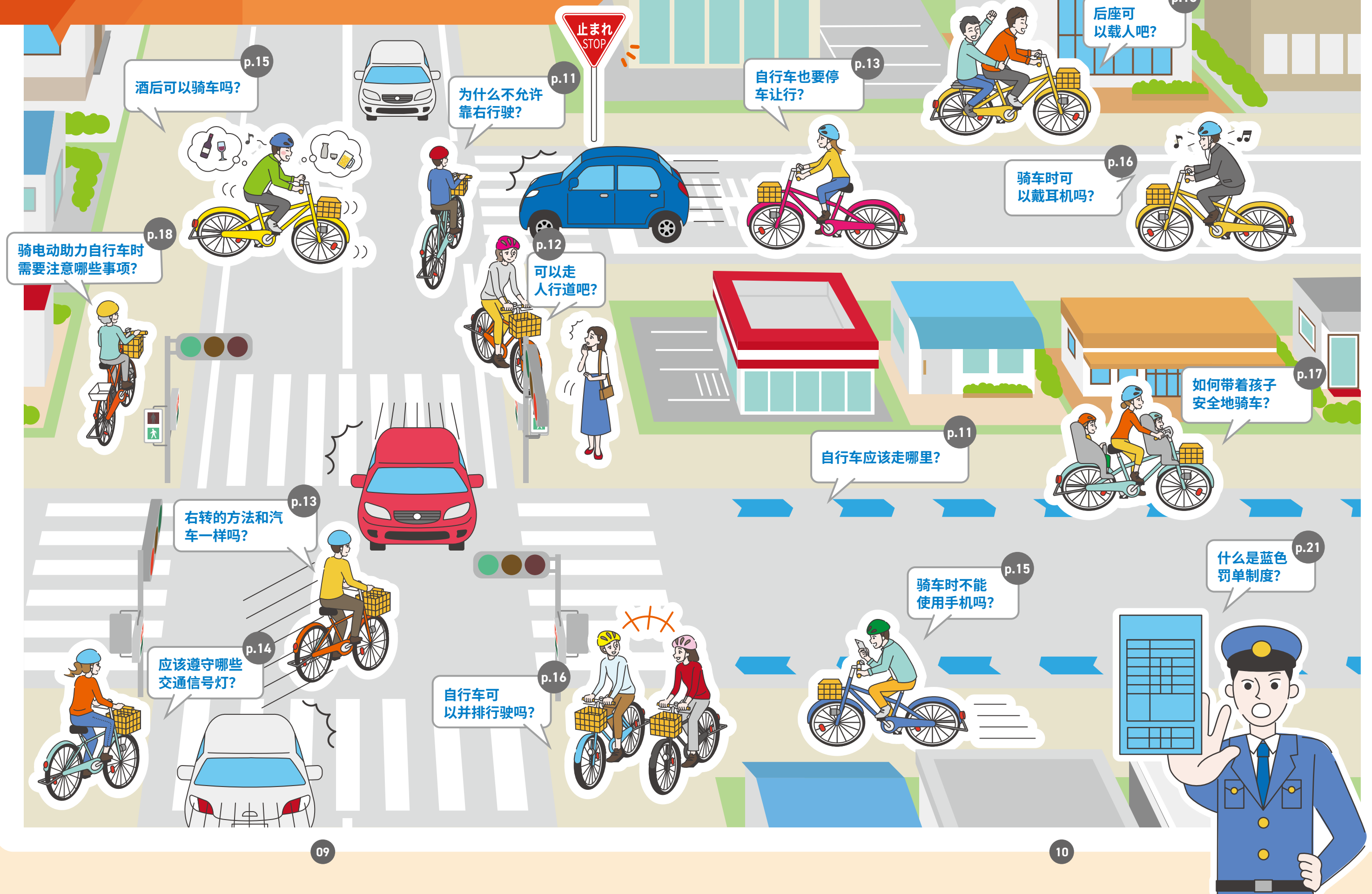
部分自治体会
为购买头盔提供补贴

反复掉落会
加剧头部
受到的冲击

将带有SG标志的自行车头盔戴在头部模型上，从约1.1米的高度掉落至半球状金属块上的冲击力。

资料来源：摘自东京都生活文化局消费生活部《为什么？选什么？自行车头盔》

这个城市里的自行车存在哪些危险？

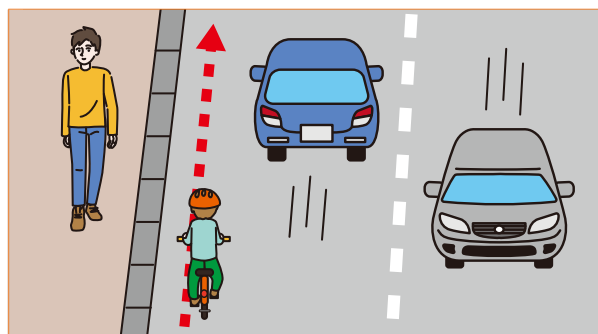


道路通行的基础知识

请走车行道

原则上应靠“车行道左侧”通行

- 在行车道上骑自行车时，必须靠道路左侧的“左侧边缘”通行。



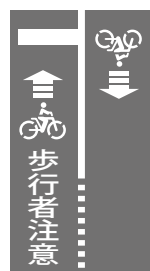
为什么靠右通行(逆向行驶)很危险?

- 如果靠右通行，在转弯时就会处于汽车的盲区，增加发生事故的风险。即使在没有交叉路口的道路上，逆向行驶也有可能与其他车辆发生正面碰撞，十分危险。如果发生正面碰撞，与靠左通行相比，冲击力会更大，从而造成更危险的事故。



*您将看到事故发生时的真实影像。如果您对此类内容感到不适，请不要观看。

自行车可以通行的地方



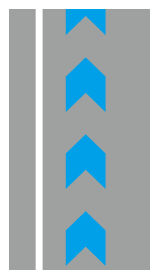
● 自行车道

该区域由路缘石和围栏等构造物划定。在设有自行车道的道路上，除非有万不得已的情况，否则必须走自行车道。



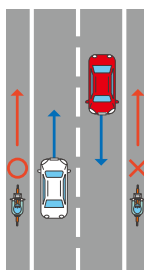
● 普通自行车专用通行带

如果设有自行车专用通行带，则必须走该通行带。由于禁止双向通行，请务必走左侧通行带。



● 自行车引导线

它指示了自行车应该通行的区域和方向。虽然并非必须在其上面通行，但骑车时还请遵守这些标记。



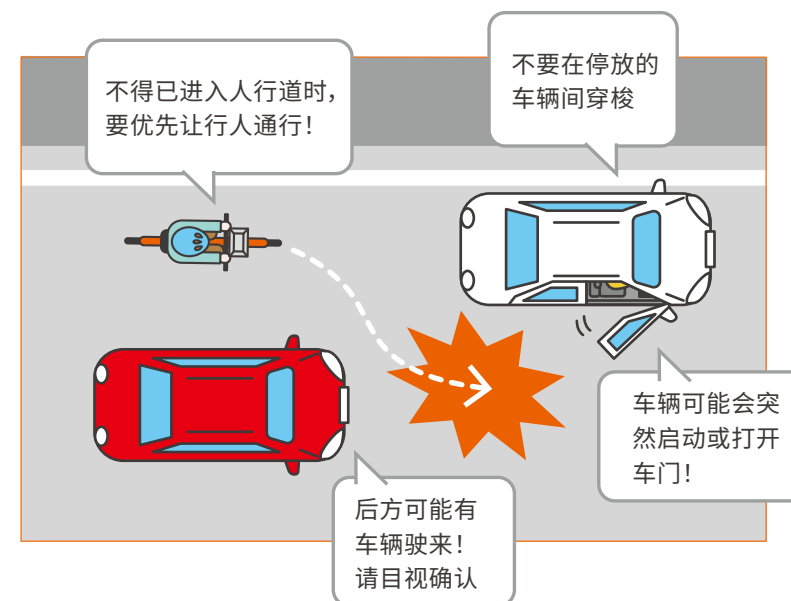
● 路侧带

只有在不会妨碍到行人的情况下才可以通行，且不能走双实线路侧带(行人专用路侧带)。

改变前进方向时

改变前进方向时请务必确保安全

- 遇到停留或停放的车辆时，应从其右侧绕行。绕行时请充分注意后方驶来的车辆。
- 当公交车停靠在公交车站时，试图超车可能会与已经启动的公交车相撞。由于乘客需要上下车，请充分注意公交车发车的时间。



特殊情况! 走人行道时

普通自行车可以走人行道的特殊情况

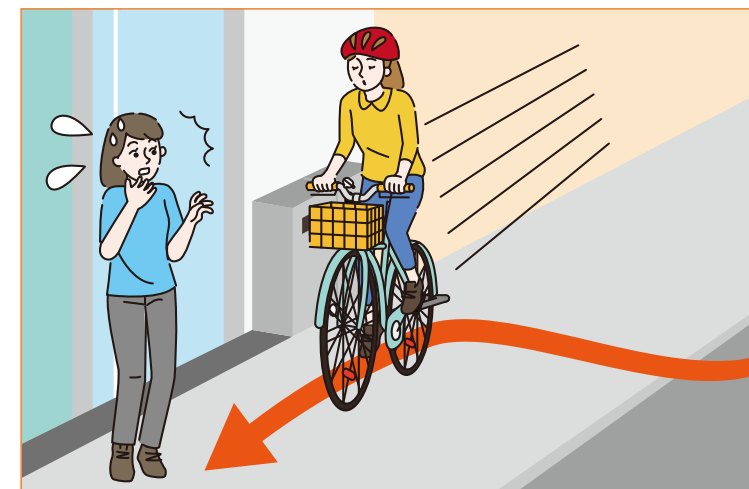
- 未满13岁儿童、70岁以上老人或残障人士骑普通自行车时
- 道路施工、车辆连续停放、交通极其拥堵或道路宽度变窄等时
- 人行道上有“普通自行车可以走人行道”的标志或标记时



“普通自行车可以走人行道”的标志

人行道应优先考虑行人，并在偏车行道的半侧区域缓慢通行

- 在行人中穿梭或在车行道和人行道之间来回行驶很危险
- 不要按铃驱赶行人
- 保持能够让你在感觉到危险时立即停下来的速度!
- 可能会有人突然从路边的商店等处窜出，因此请在偏车行道的半侧区域通行

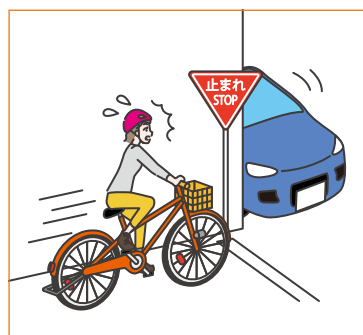


交叉路口的交通规则

遵守交通信号灯和停车让行标志

在能见度差的交叉路口请停车，并观察左右两侧的交通情况

- 如果在停车让行的位置看不清楚，请缓慢前行，一边确认安全一边进入路口。



即使绿灯亮起，也要注意观察周围是否安全

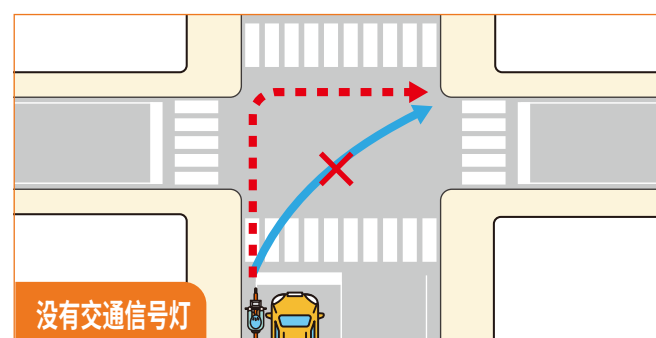
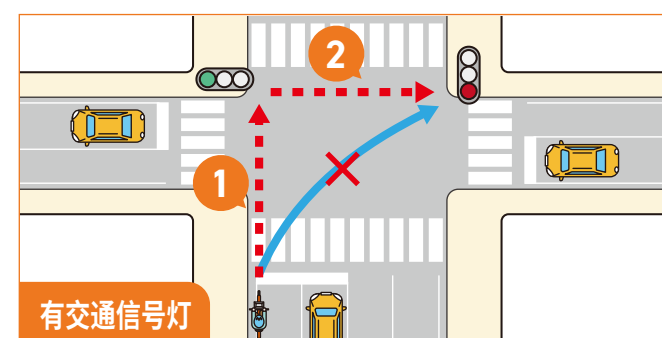
- 不仅要注意汽车，还要注意摩托车和其他车辆。



处于转弯车辆的盲区内会非常危险！交通信号灯变绿并不代表就安全！

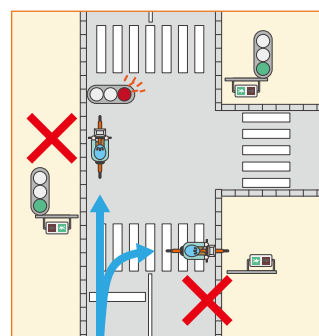
在交叉路口右转需要“二次过街”

- 绿灯时过马路，然后转向，在红灯前停下。
- 当前方交通信号灯变为绿灯时，即可通行。不要驶入右侧车道。



在丁字路口的车行道上行驶时，请遵守车辆信号灯。

- 自行车等同于车辆，因此应该遵守车辆信号灯而不是行人信号灯。



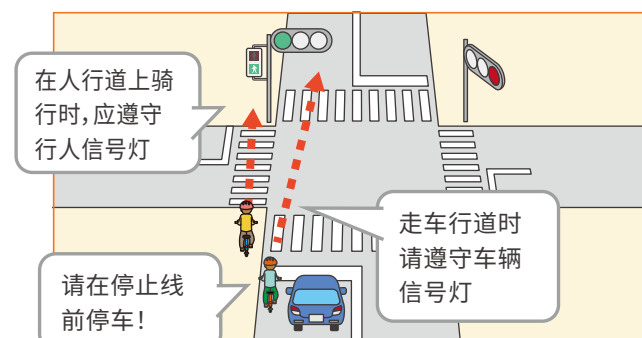
右转时，请沿左侧直行后再过马路。



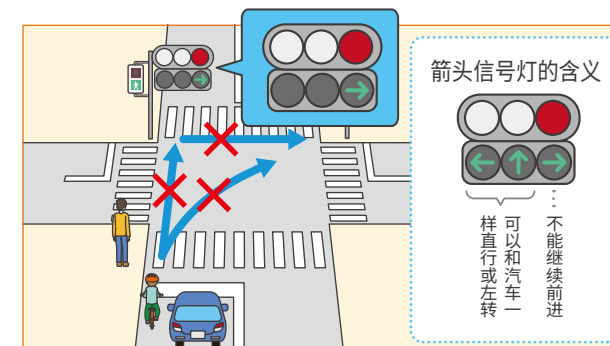
*您将看到事故发生时的真实影像。如果您会对此类内容感到不适，请不要观看。

交通信号灯的含意

如果没有“行人和自行车专用”的标记



如果有“行人和自行车专用”的标记



箭头信号灯亮起时不能右转
请按照绿灯或直行箭头指示的路线行驶

PICK UP // 让我们来学习骑自行车的规则和礼仪吧！

东京都自行车安全骑行学习APP“Rintore”

这是一款在智能手机和平板电脑上使用的应用程序，用户可以通过它了解事故案例、交通规则和礼仪，还可以体验骑自行车，学习起步、停止和避开障碍物等技巧。

STEP 1 通过3D动画
01 学习知识



观看MIMAMORYINU和CHARLIE的对话小剧场，在轻松愉快的氛围中学习自行车交通规则和礼仪。

STEP 2 通过模拟画面
02 体验骑车



模拟驾驶体验，测试你是否能在遵守交通规则的前提下行车。共有五种路线可选。请朝着终点安全前行吧！

STEP 3 接受挑战，
03 赢取证书！



回答十道问题，复习交通规则和礼仪。合格后可以得Rintore颁发的特别证书。

获得证书后可以领取豪华福利。更多详情请访问东京都政府网站。



点击这里下载！



STOP! 危险骑行

» 危险骑行 01

禁止骑车时使用手机



骑车时用手机打电话或盯着屏幕看会分散你对前方道路的注意力,导致无法注意到交通信号灯或周围动静,增加发生事故的风险。此外,即使将手机固定在自行车上,也不可以盯着屏幕看。手机虽然方便,但骑车时使用却会危及生命。



» 危险骑行 02

禁止酒后驾驶



醉酒驾驶是指由于酒精的影响而无法直线行驶或判断力严重受损,从而无法正常驾驶的状态。

酒后驾驶是指在体内仍有酒精的情况下驾驶车辆的行为。如果检测出体内酒精含量超过政府法令规定的基准值,驾驶人员将受到处罚。两者均存在很高的事故风险,因此法律也禁止自行车的醉驾和酒驾。提供自行车、搭乘自行车以及提供酒精饮料的人也将受到处罚。



关于“自行车驾驶人讲习制度”

这是针对屡次犯有恶劣或危险违章行为的自行车驾驶人实施的讲习制度。14岁以上人士如果在过去三年内因危险的骑行行为(例如闯红灯,共16种类型)收到交通罚单或类似处罚,或曾两次以上反复引发交通事故,将被勒令参加听讲。不服从该命令者,会被处以最高5万日元的罚金。

» 符合条件的危险行为(共16种)具体如下:

- | | | | |
|-------------|-----------------|-----------------|------------|
| ① 闯红灯 | ⑤ 违反路侧带行进方式 | ⑨ 阻碍环形交叉口的车辆通行等 | ⑬ 酒后驾驶等 |
| ② 违反禁止通行规定 | ⑥ 闯入已关闭的铁路道口 | ⑩ 未在指定地点停车让行等 | ⑭ 违反安全驾驶义务 |
| ③ 违反人行道减速规定 | ⑦ 阻碍优先道路上的车辆通行等 | ⑪ 违反在人行道上时的通行方式 | ⑮ 使用手机等 |
| ④ 违反通行划分规定 | ⑧ 阻碍交叉路口优先车辆通行 | ⑫ 骑刹车失灵的自行车 | ⑯ 妨碍他人驾驶 |

» 危险骑行 03

禁止骑行时使用耳机



骑车时如果戴着耳机听音乐或打电话,就会听不到汽车喇叭声和紧急车辆警报声等重要声音,从而发生迎面相撞和因未能及时躲避而导致碰撞的事故,这是事实。骑车时要竖起耳朵,注意听周围的声音。



» 危险骑行 05

禁止后座载人



后座载人会使自行车重心不稳,容易失去平衡而摔倒。为了保护自己和他人的安全,请绝对不要用后座载人。如果载的是孩子,请在遵守相关规则的前提下小心行驶。

详见 p.17



» 危险骑行 04

禁止闯入已关闭的铁路道口



当道口栏杆正在关闭或已经关闭时,请勿进入铁路道口。



» 危险骑行 06

禁止并排行驶



与朋友并排行驶可能会阻碍后方汽车和摩托车的通行,甚至可能导致事故。即使这样做很有趣,也要避免。请前后分开,安全地行驶。

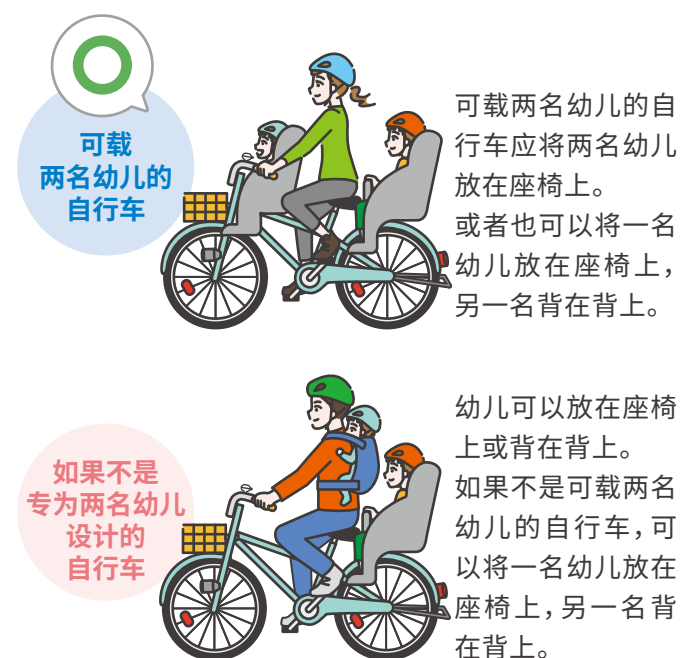


如何实现舒适又安全的骑行

用自行车载孩子时

如果驾驶人员年龄在16岁以上,则幼儿座椅上最多可以载两名学前儿童。

*学前儿童:指尚未达到小学入学年龄的儿童



*可载两名幼儿的自行车是指有“BAA标志”和“符合可载两名幼儿标准的自行车标志”,且符合一定安全标准的自行车

如何骑可载两名幼儿的自行车

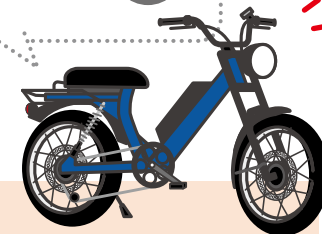
请在平坦安全的场所上下车,并仔细确认周围环境是否安全



关于电动助力自行车

最近经常能看到的这种车是自行车吗?

详见 p.27

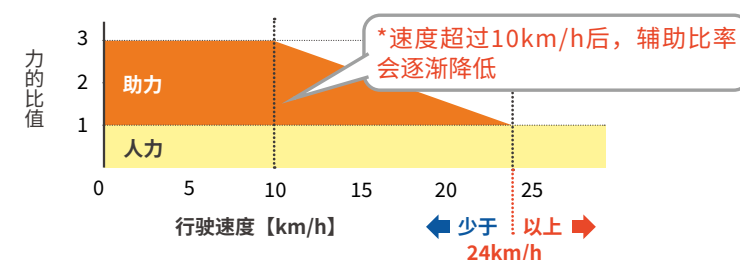


电动助力自行车利用电动机来辅助骑行者的踩踏动力,只要符合法定标准,就可以当做普通自行车使用。

如何骑电动助力自行车

01 请选择符合法定标准的电动助力自行车。

如果助力比超过法定标准,则不再被归类为普通自行车,并且可能需要驾驶执照。



02 打开电源时,握住两个车把,双脚平放在地上

如果在脚踩踏板的情况下打开电源,可能会导致无法正常辅助动力。这是为了防止因突然辅助加速而引发事故所设置的功能。



03 起步时应确认周围环境是否安全,缓慢前进

电动助力自行车在起步时可能会产生较强的助力。出发前,请务必仔细确认周围环境是否安全,然后缓慢踩踏板开始骑行。突然加速会导致跌倒或碰撞,因此保持冷静和稳定操作至关重要。

骑电动助力自行车时需要注意的事项

禁止单脚蹬地起步!

上车时用单脚蹬地容易失去平衡,十分危险。起步前请务必先跨坐在车座上。

始终以能够随时刹车的速度行驶!

因为具有助动功能,即使轻轻踩踏几下也能提高速度。由于无法立即停止,因此难以对突然出现的人或障碍物做出反应,从而增加了碰撞的风险。

小心摔倒!

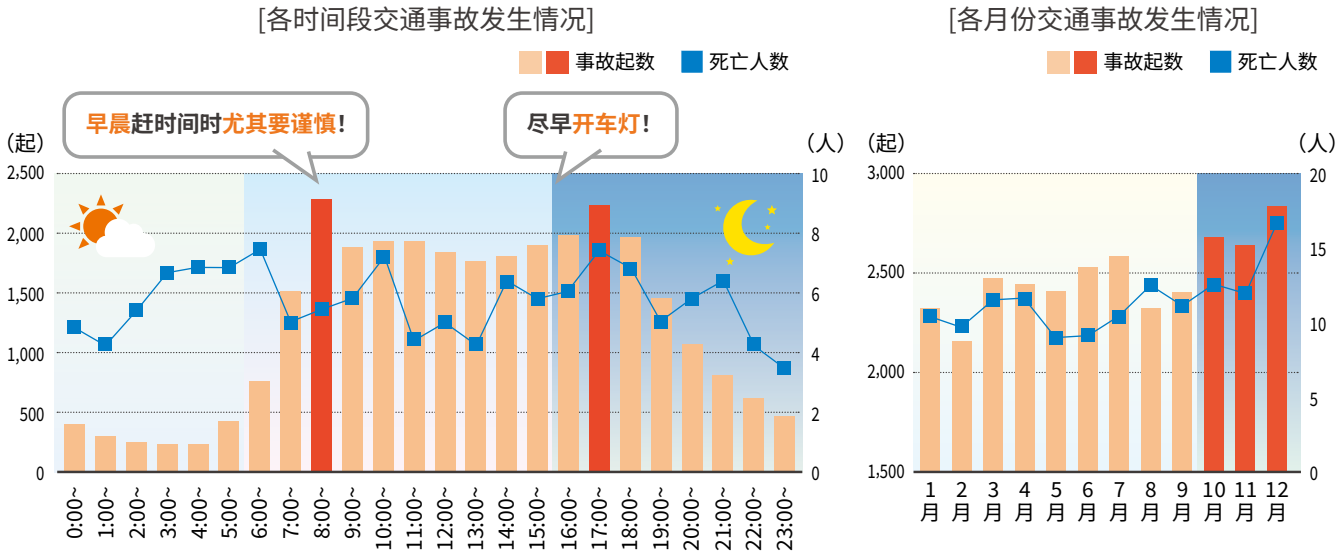
起步或低速行驶时特别容易翻车。请注意路况和高低落差,小心行驶。

重新认识何为安全骑行

在事故多发时段和天气条件下要格外小心!

在东京都,上班、上学和黄昏时分要格外小心

资料来源:根据警视厅统计数据整理(2021年至2025年内/东京都)



晚上要设法让自己变得醒目

骑车时请打开车灯并使用反光材料

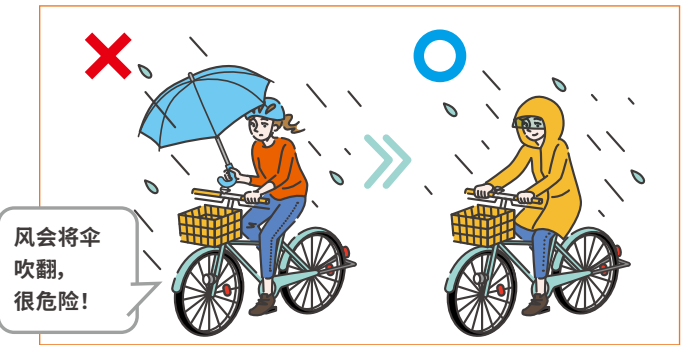
天黑后,发生事故的风险会增加。请在黄昏前尽早打开车灯,并穿着反光或亮色衣服(例如黄色),让别人能够清楚地看到你,这样有助于预防事故。



禁止骑车打伞

下雨天应穿雨衣

单手骑车容易失去平衡,十分危险。下雨天请穿上雨衣。骑车时将雨伞固定在自行车上也是不被允许的。



重新认识何为安全骑行

正确了解,严格遵守! 标志规则

标志含义

请遵循车辆用的交通标志

自行车也是车辆,所以须遵循车辆用的交通标志。如果标志上面写了“自行车除外”,则不包括在内。



代表性标志一览



特定小型附发动机自行车和自行车专用

表示该区域只允许自行车和特定小型附发动机自行车通行。



单向行驶

只能朝着箭头指示的方向前进,禁止朝相反的方向移动。



停车让行

有停止线时必须在停止线前停车让行,没有停止线时则在交叉路口停车让行。



普通自行车等及行人等专用

表示普通自行车和特例特定小型附发动机自行车可以在人行道上通行。



普通自行车专用通行带

表示该车道专供普通自行车行驶。普通自行车必须在这里通行。



禁止车辆驶入

设置在单行道的出口处,表示车辆禁止入内。



行人等专用

表示只有行人才能通行。



车辆禁止通行

表示包括自行车在内的所有车辆都禁止通行。



特定小型附发动机自行车和自行车禁止通行

表示自行车和特定小型附发动机自行车禁止通行。

交通违法反则通告制度(蓝色罚单制度) ①

什么是蓝色罚单制度?

该制度是针对骑自行车者的一定交通违章行为,通过交付“蓝色罚单”进行违章通知,只要在规定时间内缴纳罚款,便可结束违章处理,不会转为刑事诉讼。受处罚者不会留下犯罪记录,也不会被起诉。

适用对象: 年满16岁以上人士
(无论是否持有驾驶执照)

详见 p.23

为什么要实施这项制度?

因为自行车事故发生率很高!

- 近年来,东京都所有交通事故中,涉及自行车的交通事故(自行车作为第一当事人或第二当事人的事故)占比46%左右,约为全国平均水平的两倍,处于非常高的水平。每两起交通事故中就有一起涉及自行车!

东京都交通事故中涉及自行车的事故比例是 大约 每2起中就有1起!

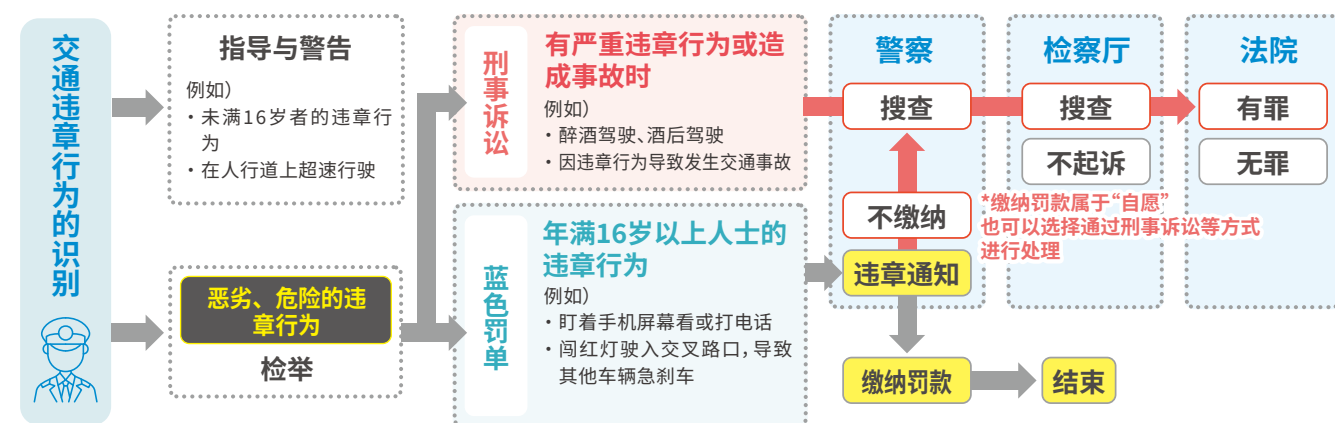
在大多数事故中,“自行车方”也都存在某种违章行为!

- 在东京都,超过70%的自行车相关事故都存在自行车方的某种违章行为,而且这一比例还在上升。

东京都交通事故中自行车方也存在违章行为的占 70%以上

为了减少自行车事故

- 在此之前,自行车方的交通违章行为被检举时,一直是通过使用“红色罚单”等的刑事诉讼进行处理的。有相关人士指出,这种刑事诉讼对于违章者和办案机关等而言,在时间和程序上都负担沉重;此外,即使案件被移交至检察院,也极有可能不被起诉,导致实际上对违章者的责任追究并不充分。因此,为了减轻违章者和办案机关等的程序负担,实现有效问责,并遏制与自行车有关的事故,政府决定开始实施自行车蓝色罚单制度。



执法的基本原则

一般来说,警察会就自行车交通违章行为当场进行指导与警告。

但是,如果该违章行为可能会导致交通事故,且属于对行人或其他车辆具有高度危险性或干扰性的恶劣、危险违章行为,警察将进行检举。

虽然开始实施蓝色罚单制度后,检举后的程序将发生重大变化,但有关交通规则和交通违章指导执法的基本原则将保持不变。

关于在人行道上的通行

对于诸如在人行道上通行之类的违章行为,警察通常会进行“指导与警告”。即使在实施蓝色罚单制度之后,一般来说也不会受到执法部门的约束。但是,如果在人行道上超速行驶,导致行人受到惊吓或被迫停下,或者无视警察的警告继续在人行道上通行,则可能会受到处罚。



会收到红色罚单等的违章行为

通过刑事诉讼处理的严重违章行为

- 醉酒驾驶、酒后驾驶
- 妨碍他人驾驶
- 使用手机等(危害交通安全)

因违章行为导致发生交通事故时

例如)
骑车时双手离开车把,导致与行人发生碰撞



会收到蓝色罚单的违章行为

极有可能直接导致严重事故的违章行为

- 闯入已关闭的铁路道口
- 自行车控制装置故障
- 使用手机等(打电话或盯着屏幕看)

因违章行为造成交通危险或事故风险时

例如危及行人或其他车辆,同时有两项以上的违章行为等

例如)
超速行驶,导致行人被迫停下



例如)
骑车打伞且没有停车让行



明知故犯时

例如)
不听从警察的指导,靠右行驶或闯红灯时



交通违法反则通告制度(蓝色罚单制度) ②

🚲 以下是113种违章行为中的一些主要类型



骑车时使用手机
(使用手机等(持有))

⚠️ 罚款 12,000日元



戴耳机骑车
(违反公安委员会遵守事项)

⚠️ 罚款 5,000日元



无视交通信号灯指示(闯红灯等)

⚠️ 罚款 6,000日元



妨碍行人过马路
(妨碍行人过马路等)

⚠️ 罚款 6,000日元



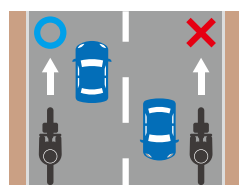
未停车让行
(未在指定地点停车让行等)

⚠️ 罚款 5,000日元



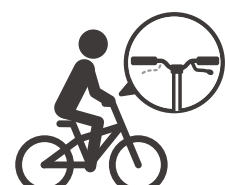
骑车打伞
(违反公安委员会遵守事项)

⚠️ 罚款 5,000日元



靠右通行(逆向行驶)
(违反通行划分规定)

⚠️ 罚款 6,000日元



没有刹车的车辆
(自行车控制装置故障)

⚠️ 罚款 5,000日元



未开灯

⚠️ 罚款 5,000日元



后座载人
(违反轻型车辆乘车载物限制)

⚠️ 罚款 3,000日元



闯入已关闭的铁路道口

⚠️ 罚款 7,000日元



并行(两辆车并排行驶)
(违反禁止并行规定)

⚠️ 罚款 3,000日元

常见问题解答

MIMAMORYINU

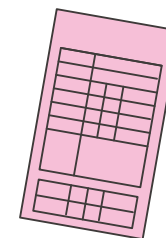


q.1 什么是指导与警告?

A. 警察会当场开具“指导警告单”。即使收到多次指导与警告,也并不意味着会立即受到某种处分。指导与警告的目的是让违规者意识到自己的行为已构成交通违章,理解其行为带来的危险性以及遵守交通规则的重要性,从而防止再次违章。如果受到了指导与警告,请务必在今后骑车时更加注意安全。

q.2 未满16岁者的违章行为会受到怎样的处罚?

A. 原则上,未满16岁者的违章行为将受到“指导与警告”。但是,如果因违章行为导致实际发生了事故,则将通过“红色罚单”等形式转为刑事诉讼。如果当事人年龄在14岁以上,则可能通过刑事诉讼进行处理。



q.3 受到查处时,如何核实身份?

A. 如果持有驾驶执照,将通过驾驶执照核实身份;如果没有驾驶执照,将通过个人编号卡或学生证等身份证明文件进行核实。如果没有身份证明文件,则需要自行申报,并通过联系家属等方式进行核实。

q.4 如果因自行车违章行为受到处罚,是否也会影响到驾驶执照?

A. 骑自行车时违反交通规则不会被扣分。但是,肇事逃逸或造成死亡事故等严重交通事故,或者有酒后驾驶等特别恶劣或危险的违章行为时,驾驶执照可能会被吊销。

q.5 检查固定在自行车上的手机是否也属于执法范围?

A. 根据《道路交通安全法》,即使将手机固定在自行车上,注视屏幕的行为也是被禁止的。违反此规则并实际造成交通危险者,将面临“红色罚单”等(刑事诉讼)形式的处罚。

q.6 戴耳机骑车会受到处罚吗?

A. 可能会收到蓝色罚单。如果无法听到安全驾驶所必要的交通声音或人声,将会收到蓝色罚单。单耳戴耳机以及佩戴开放式耳机、骨传导耳机等情况也同样适用。骑车前请摘下耳机。

q.7 不缴纳罚款会怎样?

A. 缴纳罚款是自愿的。如果不缴纳,将转为刑事审判等刑事诉讼。



做好安全骑行的准备

发生事故时该怎么做？

可能会出现这样的情况.....

成为肇事方的案例

下雨天，我打着伞匆忙骑车回家，这时.....

我当时急着回家，没注意到行人，结果撞上了。因为打着伞，而且没有开车灯，所以看不清楚周围的情况。对方受了伤，对此我深感后悔。其实我从未想过自己会造成这样的事故.....

肇事方 → 不要逃跑

成为受害方的案例

黄昏时分，我匆匆忙忙地想穿过人行横道.....

就在红灯快要亮起的那一刻，我匆匆穿过人行横道，结果被车撞到了。当时我正在玩手机，没有注意到周围的情况。我以为没事就马上离开了，但后来才得知自己受了伤，我感到非常震惊。即使当时认为没有问题，也有必要获取对方的联系方式。

受害方 → 不要离开

造成单车事故的案例

我不小心在斜坡上摔倒，弄坏了东西，自己也受了伤.....

下坡时我因为速度太快摔倒了，不但弄坏了附近消防栓的盖子，自己也受了伤。突如其来的意外让我措手不及。我不知道该如何应对，也不知道该联系谁，无法冷静地进行处理。

单车事故 → 不要离开



发生事故时，即使没有身体接触或只有轻微伤，也不要离开现场！

01 对伤者进行急救

如果有人受伤，急救处理是首要任务。呼叫救护车时一定要动作快。



02 预防道路上发生危险

将自行车移至安全地点，例如路肩或人行道，以防止发生二次事故。

03 联系警方

保持冷静并联系警方。
如果不联系警方，则会被视为肇事逃逸！

04 确认事故情况

务必询问对方的姓名、地址和联系方式并简单记录。



05 联系保险公司

联系保险公司报告事故详情。



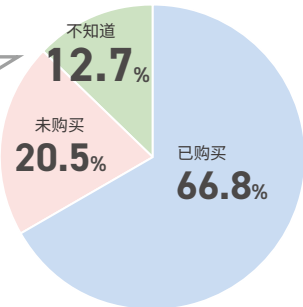
做好安全骑行的准备

自行车责任险是相关条例规定的义务

检查你的保险

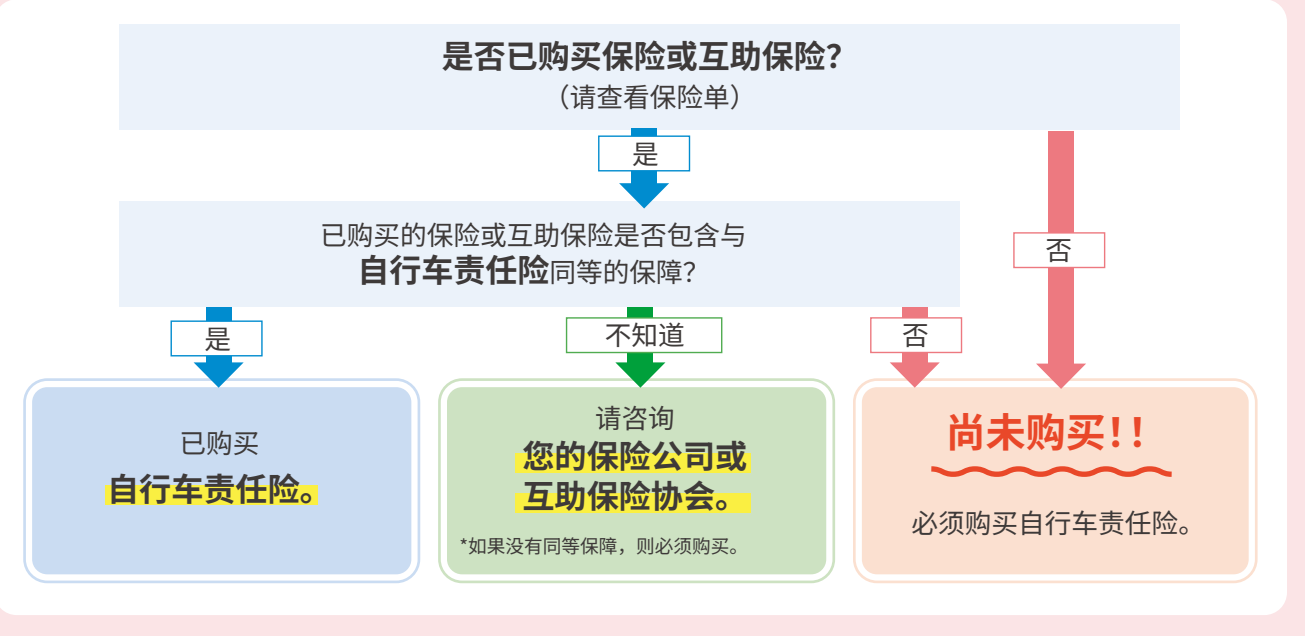
自行车事故随时可能发生。为了在遇到意外时妥善应对，请务必检查自己及家人的参保情况。

不知道的人.....
你现有的保险可能自带相关保障，请通过下表查看你的保险购买情况！



资料来源：根据东京都开展的调查编制（2024年度）

先来看看你的参保情况



自行车责任险的主要保障内容

个人责任赔偿

对因交通事故等造成人员伤亡或财产损失的风险进行赔偿

对另一方的赔偿

- 骑自行车撞到行人
- 在商店购物时，不慎摔碎了商品

以往的高额赔偿案例

一名11岁的小学生夜间与一名62岁的行人迎面相撞。行人仍处于昏迷状态。
(神户地方法院2013年7月4日判决)

赔偿金
9,521
万日元

如果没有购买自行车保险
不但需要自掏腰包支付赔偿金，
协商赔偿事宜时可能还会遇到困难。

微型交通工具/关于“乱停乱放自行车”的思考

TOPIC 1 // 什么是微型交通工具？

微型交通工具不是普通的自行车！

符合特定标准的电动滑板车被归类为“特定小型附发动机自行车”，无需驾驶执照即可驾驶。而带脚踏板的电动摩托车，虽然看起来很像自行车，但它不同于特定小型附发动机自行车，属于普通带动力机的自行车以上的车辆。

请充分了解这些微型交通工具各自的特点和规则，安全地使用它们。

分类	带脚踏板的电动摩托车 (普通带动力机的自行车以上的车辆)	特定小型附发动机自行车 (特定带动力机的自行车)	特例特定附发动机自行车
驾驶执照	需要	不需要 *未满16岁者 禁止驾驶	不需要 *未满16岁者 禁止驾驶
头盔	义务	努力义务	努力义务
车牌	需要	需要	需要
交强险(互助保险)	需要	需要	需要
通行区域	车行道	车行道/自行车道	车行道/自行车道/特定人行道
限速	普通带动力机的自行车: 30km/h(法定)	20km/h(最高) *通过限速 装置控制	6km/h(最高) *通过限速 装置控制
最高速度指示灯	-	亮绿灯 部分车辆具有 可切换模式!	闪绿灯
示意图			

TOPIC 2 // 关于“乱停乱放自行车”的思考

你是这样停放自行车的吗？

自行车是我们日常生活中必不可少的交通工具。例如，在家附近购物时就会用到它，十分方便。然而，部分缺乏公德心的骑车人士会乱停乱放自行车，不仅阻碍了行人及紧急车辆的通行，还损害了城市美观，给社区造成了很大影响。为避免给他人带来不便，请务必将自行车放在指定的地点。



出门前的安全检查

让我们来确认这五个要点

请经常检查和保养你的自行车。

此外，建议每年到自行车店对自行车进行一次专业的检查和保养。

- 捏住**刹车**，前后左右摇晃自行车，检查刹车是否有效，能否正常停车。
- 检查**轮胎**是否充气，橡胶是否磨损，以及轮胎内是否卡有钉子或其他异物。
- 检查**车把**是否歪斜或晃动，以及握住时是否存在松动。
- 查看**整个车体**。检查车座高度、链条松紧度和支腿晃动情况，并确保车灯可以正常亮起。
- 检查**车铃**是否能正常响起，以及是否有所损坏。

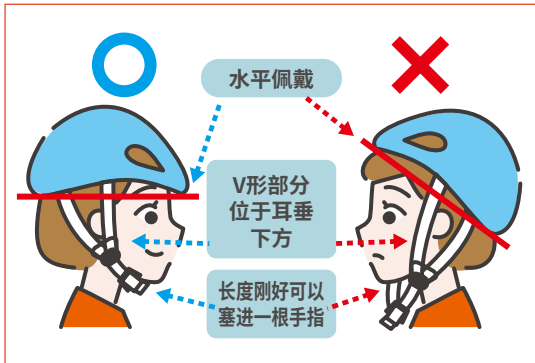
出发前自行检查

- 跨坐在车座上时，双脚脚底应完全平放在地面上
- 握住车把时，身体应略微前倾
- 左右转动车把时，刹车把手和车把不应碰到脚



如何正确佩戴头盔

- 佩戴时保持水平
- 注意扣带的V形部分
- 下颚带不要系得太松





▲MIMAMORYINU

自行车骑行自我诊断检查

出门前请仔细检查

骑自行车时,你有没有违反什么规则?

使用检查清单可以让你了解到自己的骑车方式是否正确。

让我们带着轻松愉快的心情来学习安全知识吧。

» 请勾选符合的选项!



- ☐ 骑自行车时,我靠车行道左侧行驶
- ☐ 晚上骑车时,我总是会打开车灯
- ☐ 在人行横道和交叉路口,我会礼让行人
- ☐ 红灯时,我肯定会停车
- ☐ 我不会在骑车时戴着耳机听音乐
- ☐ 骑车前,我会检查刹车和轮胎等部件
- ☐ 我骑车时不会玩手机
- ☐ 下雨天我会穿着雨衣骑车,而不是打伞
- ☐ 我不用自行车后座载人,也不会与人并排行驶
- ☐ 我已购买保险(自行车责任险)



这些都是必须遵守的交通规则。



如有任何一项没有打勾,
请再次仔细阅读规则手册!

Enjoy Cycle Life

自行车是我们的得力助手,它能带我们自由探索城市,

也能载我们前往更远的地方。

迎着风骑行,在熟悉的路上也能发现新的风景。

只要遵守规则,安全出行,

自行车就是一种对身心和环境都很友好的交通工具。

让我们与自行车一起,开启更精彩的日常生活吧。



环保便捷的共享单车!

共享单车是一项可以自由租用和归还自行车的服务。

如果是同一服务提供商,还可以在任意网点租用和归还!

这项服务全天24小时可用,而且十分环保。



扫码了解
详情!!

三步即可
轻松使用!

STEP
01

用手机下载APP
并注册会员

STEP
02

通过APP
查找附近网点

STEP
03

实际试一试
用手机或IC卡解锁



GRAND CYCLE
TOKYO

为了让环保且有益健康的
自行车进一步融入人们的
生活,东京都政府启动了
“GRAND CYCLE TOKYO”
计划,目前正在全面推广各
种与自行车相关的活动。



扫码了解
详情!!

东京都推荐骑行路线

东京都政府提供了推荐的
都内自行车骑行路线。

通过共享单车服务,你可以
比步行时更加广阔、更加自
由地探索这个城市。



扫码了解
详情!!



发行单位：东京都 都民安全综合对策本部 综合推进部 综合推进课

协助单位：Japan Traffic Safety Association

Bicycling Popularization Association of Japan Bicycle Culture Center

【2026年3月发行】