



大家共同努力，
打造零交通事故的東京



目錄

透過資料了解東京都的事故狀況

》》 關於自行車事故的現狀.....3

嚴格遵守五項使用自行車安全規則

》》 五項使用自行車安全規則.....5

》》 你知道安全帽的重要性嗎?.....7

重新檢視何謂安全騎乘

》》 這個城市裡的自行車存在哪些危險?9

》》 道路通行的基本知識11

》》 岔路口的交通規則13

》》 STOP！危險騎乘15

》》 如何實現舒適又安全的騎乘17

》》 在事故頻傳的時段與天氣條件下要格外小心！19

》》 正確了解，嚴格遵守！交通標誌規則20

交通反則通告制度（藍色罰單制度）21

做好安全騎乘的準備

》》 發生事故時該怎麼辦?25

》》 自行車損害賠償保險是相關條例規定的義務26

》》 微型交通工具／思考「隨意停放自行車」27

》》 出門前的安全檢查28

自行車騎行自我診斷檢查29

Enjoy Cycle Life30

大家共同努力，
打造零交通事故的東京

遵守交通規則不僅是為了保護自身安全，同時也是守護他人生命的第一步。騎乘自行車方便又環保，輕鬆簡單就上路，是城市生活不可或缺的交通工具之一。另一方面，交通事故總計件數雖有減少的傾向，但與自行車有關的事故卻逐漸增加。事實上，在自行車涉及的傷亡事故中，確認大約70%為自行車方面存在違反法令行為。自行車這種交通工具有時讓您成為受害者，亦有時讓您成為肇事者。針對這種情況，東京都制定了這本自行車騎乘守則，彙整了自行車的交規規則，希望每個人都能了解。讓我們正確理解規則，以互相體貼諒解的心意行動，透過實際行動共同打造安全舒適的東京。



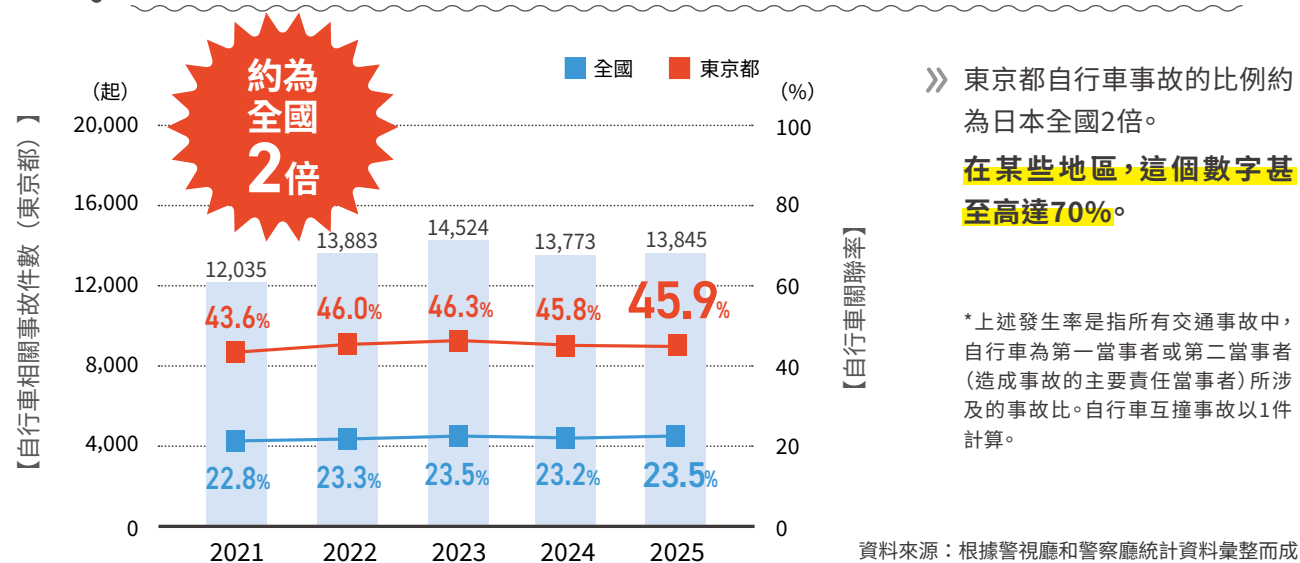
你知道嗎？ 關於自行車事故的現況

數字揭露的殘酷真相

DATA 01

所有交通事故中

大約每兩件交通事故中就有一件與自行車有關！



》東京都自行車事故的比例約為日本全國2倍。

在某些地區，這個數字甚至高達70%。

*上述發生率是指所有交通事故中，自行車為第一當事者或第二當事者(造成事故的主要責任當事者)所涉及的事故比。自行車互撞事故以1件計算。



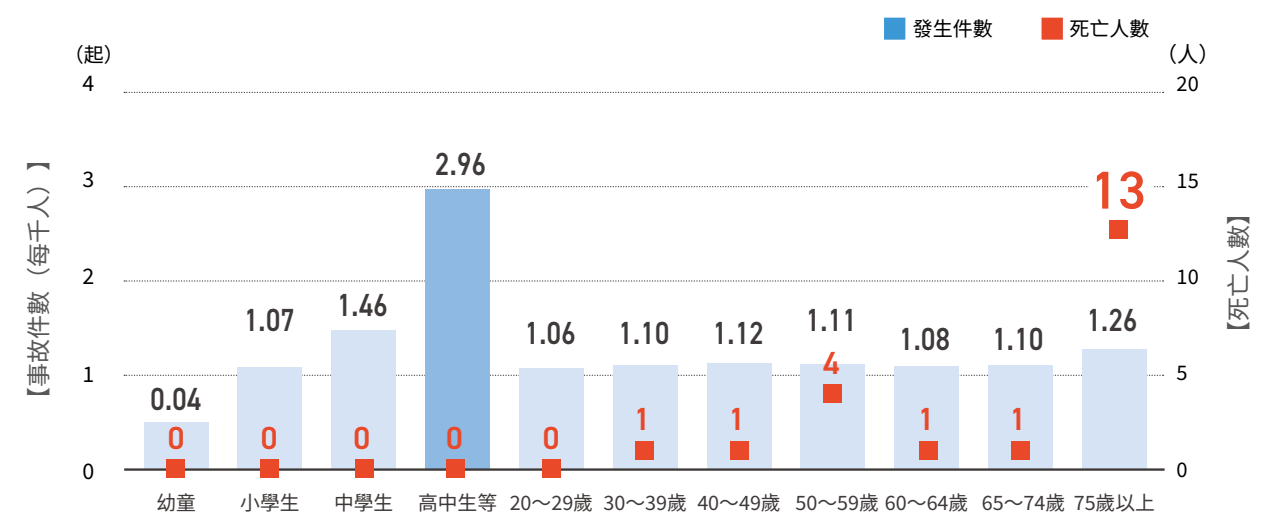
▲MIMAMORYINU

自行車是東京都居民不可或缺的交通工具，上下班、上下學、購物等日常活動都會用到它。但是，在東京都，自行車涉及的事故比例和日本全國相比大約高出2倍，而超過70%的自行車事故當中，自行車一方都存在某種違規行為，這是極需解決的課題。讓我們正確了解關於自行車事故的現況，安全騎乘自行車出門吧。

DATA 04

各年齡層自行車事故的趨勢

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成（2025年內）



》按照年齡層區分的自行車事故統計結果顯示，從人口比例來看，高中生等群體發生事故的比例最高。死亡人數最多則是75歲以上的群體。

騎自行車上下學或在家附近購物時，請務必格外小心。

DATA 02

容易發生事故的地方

交岔路口和交岔路口附近的故事

超過50%!

》自行車事故大多發生在交岔路口。

在能見度差的交岔路口和轉角，停車確認安全至關重要。

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成（2025年內）

詳細請參閱 p.13

DATA 03

事故頻傳的場景



第一多迎頭相撞約30%!

》在自行車事故中，迎頭相撞特別常見。這代表，在交岔路口等地方如果沒有徹底確認安全，就會導致事故發生。

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成（2025年內）

詳細請參閱 p.11

DATA 05

自行車一方也存在交通違規行為！

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成（2025年內）

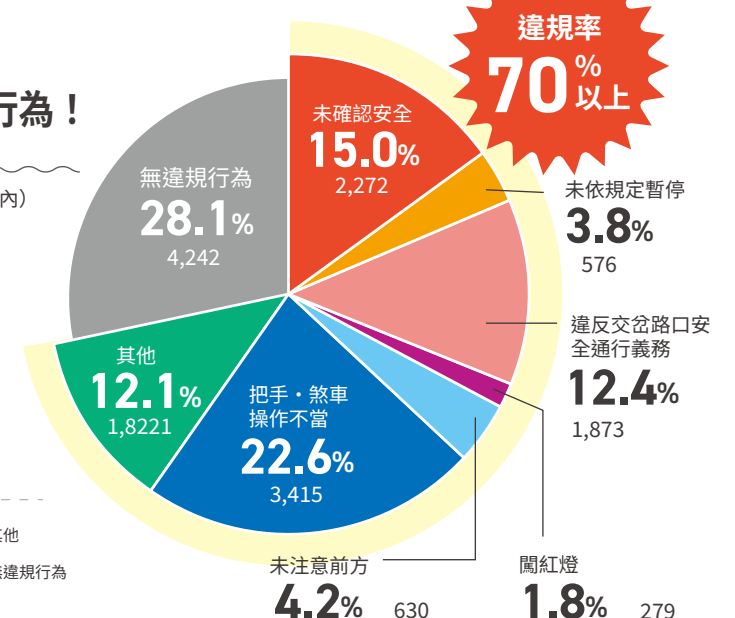
》在東京都發生的許多自行車事故中，自行車一方也存在交通違規行為。

特別是要遵守安全確認等基本規則，這樣才可有效防止事故發生。

詳細請參閱 p.09



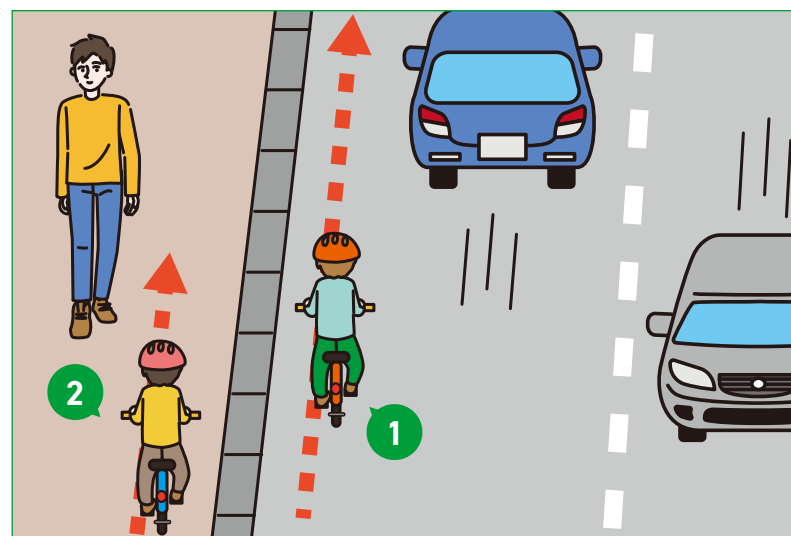
違規率70%以上



五項使用自行車安全規則

中央交通安全對策會議交通對策本部於2022年11月1日做出的決定

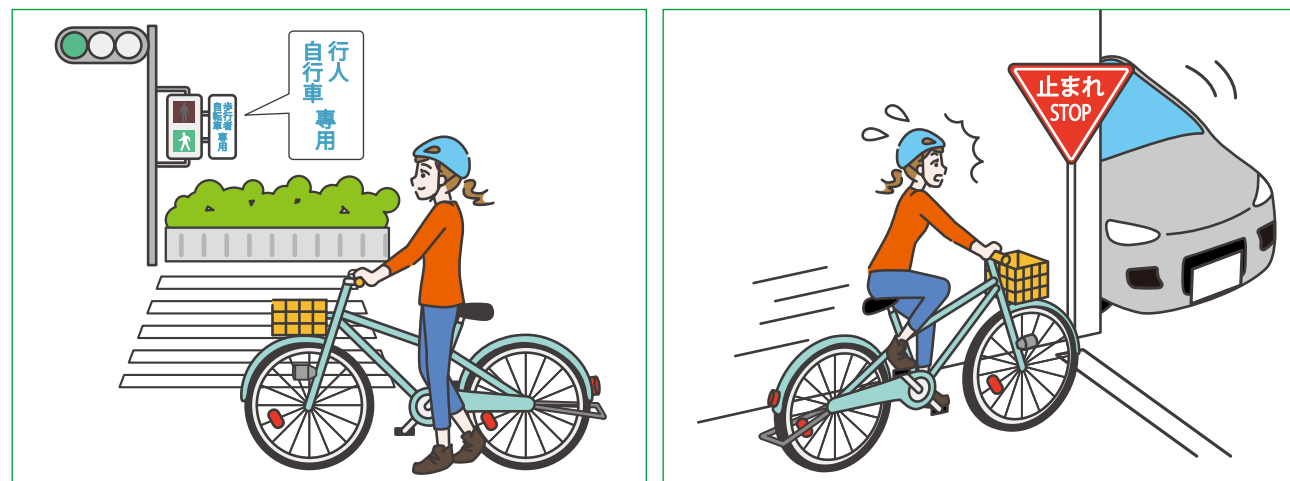
🚲 原則上自行車應走車道，靠車道左側通行 例外時可走人行道，應禮讓行人優先通行



「普通自行車專用通行帶」
詳細請參閱 p.11

- ✓ 1 自行車必須沿著道路（車道）左半側的左側邊緣通行。如果有普通自行車專用通行帶，除非施工或其他原因，否則請走該專用道。
- ✓ 2 不得已行駛人行道時，必須在人行道靠車道這側慢速通行；如果阻礙行人通行時，則必須停車讓路。

🚲 在交岔路口要遵守號誌及暫時停車之規則，做好安全確認



- ✓ 自行車在道路上通行時，必須遵守交通號誌和其他指標。特別是從斑馬線過馬路時，或是行人號誌標有「行人和自行車專用」時，必須遵守行人號誌燈的指引。行人號誌燈上的綠燈閃爍，其意義與黃燈相同。請等到綠燈再次亮起後再通行。
- ✓ 在設有停車讓路標誌的地方、平交道口和能見度差的區域，務必停車確認左右兩側的安全情況。

🚲 夜間要開車燈

- ✓ 騎車不開燈極為危險，因為這樣不僅會讓騎士難以看清路況、周圍的車輛和行人，還會讓其他車輛和行人難以注意到你的自行車。為了確保安全，晚上騎乘自行車請開車燈並裝備反光器材。



🚲 禁止酒後騎行



- ✓ 不得在酒醉或酒後駕駛自行車。

「酒醉駕駛」與「酒後駕駛」皆屬犯罪行為！

詳細請參閱 p.15

◀MIMAMORYINU

🚲 要配戴安全帽

- ✓ 騎自行車時請佩戴安全帽，以降低事故發生時的受傷風險。根據《道路交通安全法》和《促進東京都自行車安全合理使用的相關條例》（《東京都自行車安全使用條例》），所有自行車使用者皆應盡最大努力佩戴安全帽（努力義務）。

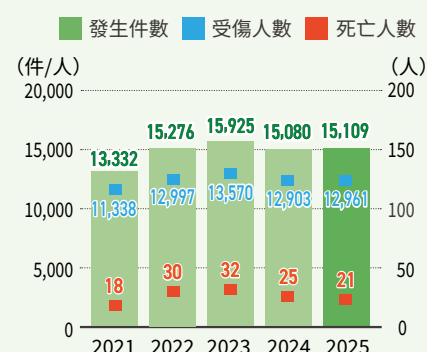


你知道安全帽的重要性嗎？

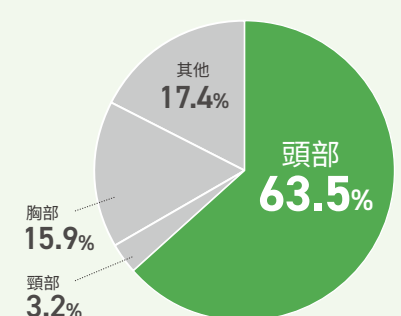
頭部受傷可能導致死亡！請務必佩戴安全帽！

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成

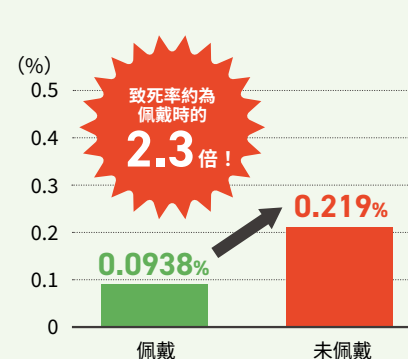
騎乘自行車時發生的死亡和受傷人數
(2021年至2025年內/東京都)



騎乘自行車時死者的主要受傷部位
(2021年至2025年內/東京都)



佩戴安全帽和未佩戴安全帽時的致死率
(2021年至2025年內/東京都)

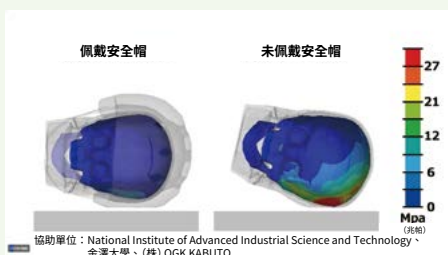


觀看影片了解安全帽的重要性

當摔倒時，安全帽會吸收衝擊力，將頭部損傷減至原本的1/15。安全帽是保護我們的好夥伴



戴好安全帽了嗎？戴好再出發！
withOWV（家庭篇）自行車安全帽
佩戴宣傳影片#3



【警視廳交通總務課】
「安全帽拯救生命」倖存者心聲



無論是坐在
大人自行車上



還是小孩自
己騎乘時都
要佩戴

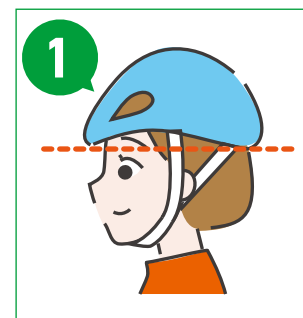


》保護頭部，就是保護生命。

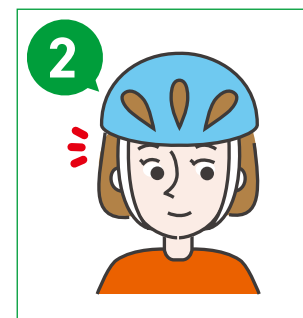
無論年齡大小，所有自行車使用者都必須佩戴安全帽。

家長應當以身作則，讓小孩們看到自己在騎乘自行車時佩戴了安全帽。

如何正確佩戴安全帽



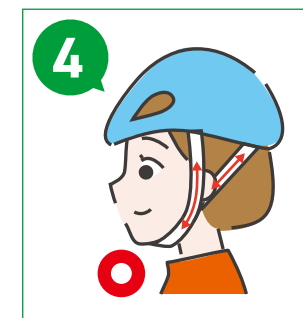
》以正確角度佩戴，讓安全帽維持水平。



》調整角度，讓安全帽前端緊貼眉毛上方並左右對稱。



》檢查下巴和帽帶之間是否可放入一根食指。



》檢查耳部的V字部分是否有扭曲。V字部分應該剛好位於耳垂下方。

選擇附有自行車專用安全標準標章的產品！

工業用安全帽不符合騎乘自行車時的頭部保護安全標準。



安全標準標章範例

此標章位於安全帽內側或外側背面等處。



即使附有CE標章，如果編號為EN開頭，規格就不一樣，不符合安全標準。



SG
標章



JCF
標章



CE標章
EN1078



安全帽可以一直使用下去嗎？

安全帽在承受強烈衝擊時會變形，恐無法充分吸收衝擊力。

安全帽受到強烈衝擊後請勿繼續使用，一定要立刻更換！

》即使外觀看似沒有變化，由於紫外線等因素的影響，隨著時間越久，性能也會下降。如果製造商建議的期限（例如購買後三年）已過，則應考慮更換。

準備好安全帽了嗎！《道路交法》和《東京都自行車安全使用條例》都規定，騎乘自行車時應盡最大努力佩戴安全帽（努力義務）！

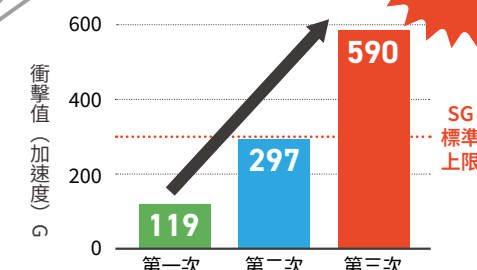


▲MIMAMORYINU



有些地方自治體會
補助安全帽購買費用

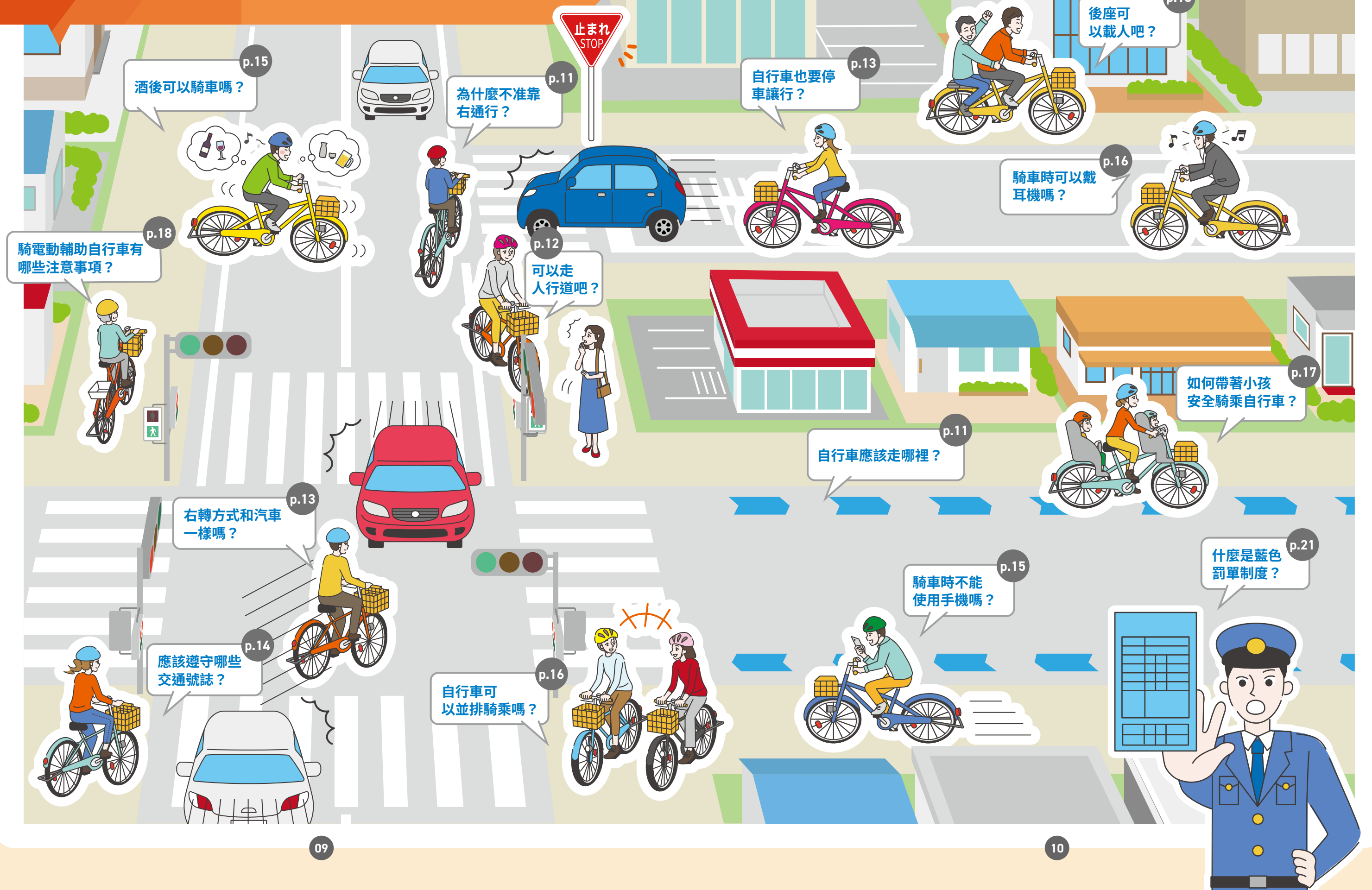
反覆掉落會
增加頭部受
到的衝擊



將附有SG標章的自行車安全帽戴在頭部模型上，從大約1.1公尺的高度落下，掉在半球狀金屬塊上的衝擊力。

資料來源：節自東京都文化局消費生活部《為什麼？選什麼？自行車安全帽》

這個城市裡的自行車存在哪些危險？

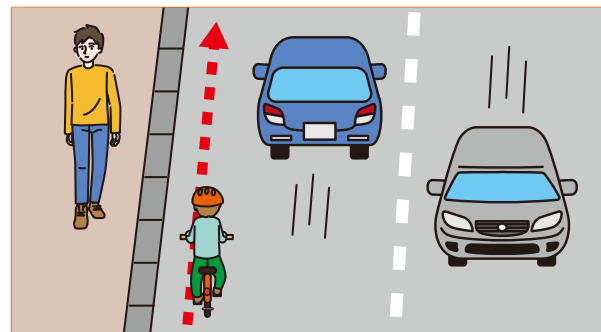


道路通行的基本知識

請走車道

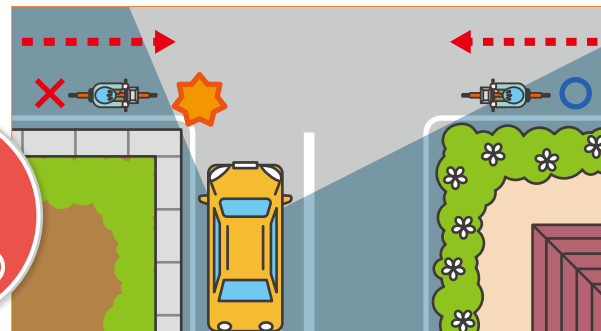
原則上應靠「車道左側」通行

- ✓ 自行車行駛在車道上時，必須沿著道路左半側的「左側邊緣」通行。



為什麼靠右通行（逆向行駛）很危險？

- ✓ 如果靠右通行，轉彎時就會進入汽車的視野死角，增加事故發生的風險。即使在單一路段，逆向行駛也有可能造成和其他車輛正面相撞，非常危險。如果發生正面相撞，與靠左通行相比，衝擊力會更大，進而造成更加危險的事故。

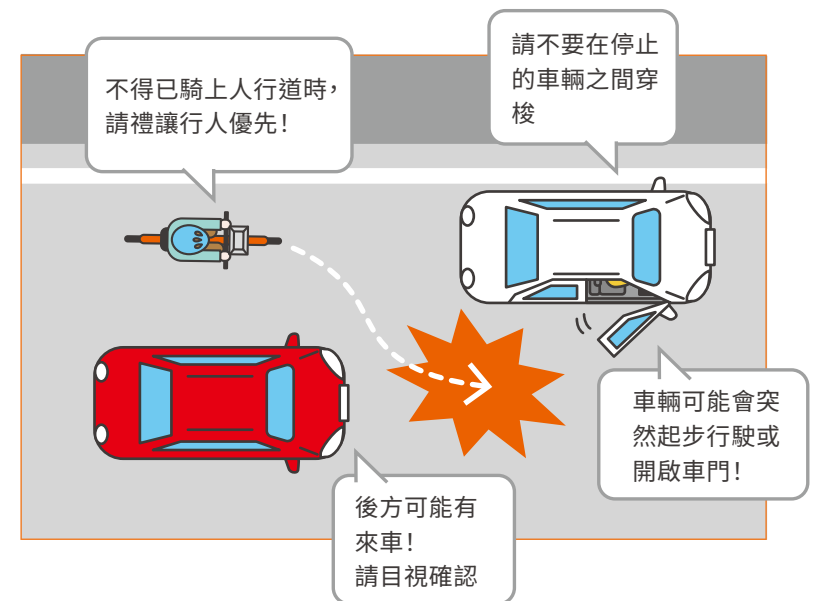


*即將看到實際事故的真實影像。如果對此類內容感到不適，請勿觀看。

改變前進方向時

改變前進方向時請務必確保安全

- ✓ 遇到路邊停車的車輛時，應從其右側繞過。繞行時請多加留意後方來車。
- ✓ 當公車停靠在公車站時，試圖超車可能會與起步行駛的公車發生碰撞的危險。由於乘客需要上下車，請多加注意公車起步行駛的時機。



例外情況！行駛人行道時

普通自行車可以行駛人行道的例外情況

- ✓ 未滿13歲兒童、70歲以上年長者或身障人士行駛普通自行車時
- ✓ 道路施工、連續有路邊停車、交通極為擁塞或道路寬度變窄等時
- ✓ 人行道上有「普通自行車可通行人行道」的標誌或標示時

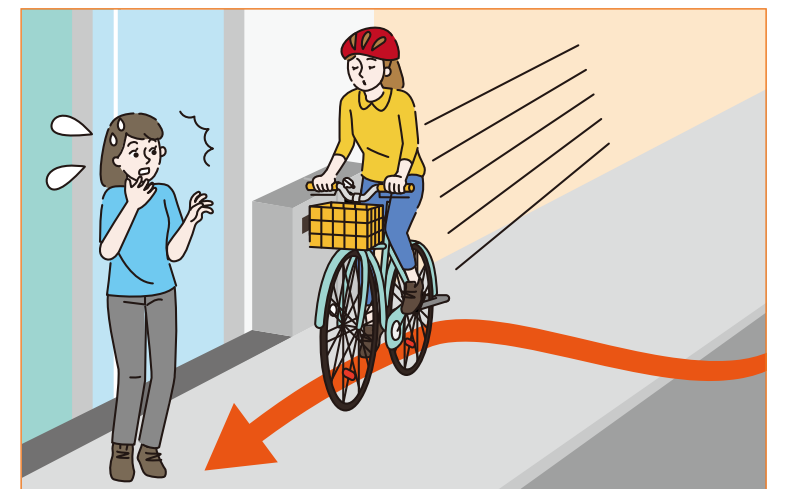


步行者優先

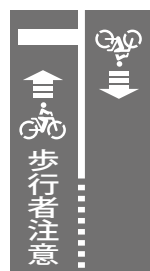
「普通自行車可通行人行道」的標誌

在人行道上為行人優先，應禮讓行人，並以靠車道側的半邊區域慢速通行

- ✓ 在行人之間穿梭，或在車道、人行道之間來回行駛很危險
- ✓ 不要按鈴驅趕行人
- ✓ 保持能夠讓您在感到危險時立即停下來下的速度！
- ✓ 可能會有人突然從路邊店家等處衝出，因此請靠車道側的半邊區域通行。



自行車可以通行的地方



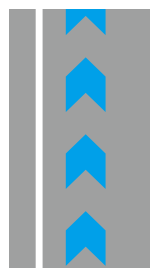
自行車道

以路緣石或護欄等構造物加以區隔。在設有自行車道的道路上，除非萬不得已，否則必須通行自行車道。



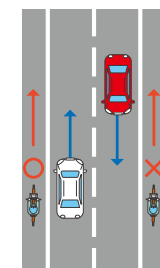
普通自行車專用通行帶

如果設有自行車專用通行帶，則必須行駛該通行帶。由於禁止雙向通行，請務必使用左側通行帶。



箭頭形路面標示

它指引了自行車應該通行的區域和方向。雖然並非必須在其上面通行，但騎乘時請務必遵守這些標示。



路側帶

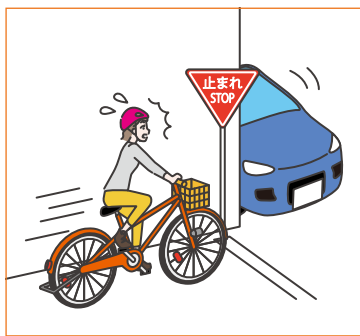
只有在不妨礙行人的情況下方可通行。而且雙實線路側帶（行人專用路側帶）不得通行。

交岔路口的交通規則

遵守交通號誌及停車讓路的標誌

在能見度差的交岔路口請停車，
並確認左右兩側的安全情況

- 如果在「停止」的停車讓行位置看不清楚狀況，請緩慢前行，一邊確認安全一邊駛入路口。



即使亮綠燈，也要
注意觀察周圍是否安全

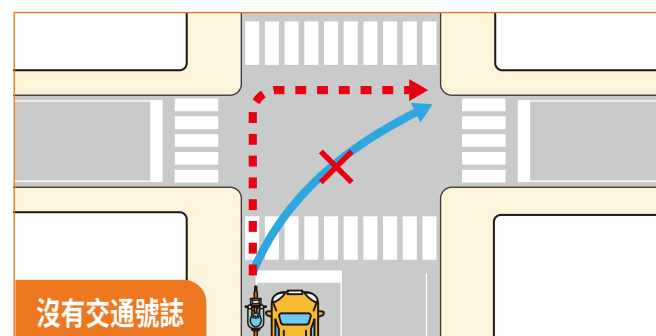
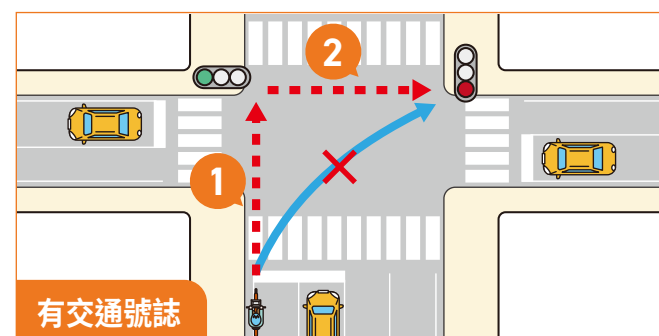
- 不僅要注意汽車，還要注意摩托車和其他車輛。



進入轉彎車輛的視線
死角非常危險！
交通號誌變綠燈時並不代表一定安全！

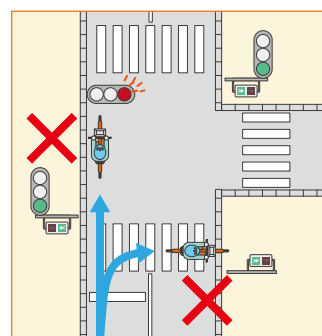
在交岔路口右轉需要「兩段式右轉」

- 綠燈時過馬路，然後轉向，在紅燈前暫停。
- 當前方號誌變綠燈時，即可通行。不要駛入右側車道。



行經丁字路口車道時，請遵守車輛用號誌。

- 自行車等同車輛，因此應該遵守車輛號誌而不是行人號誌。



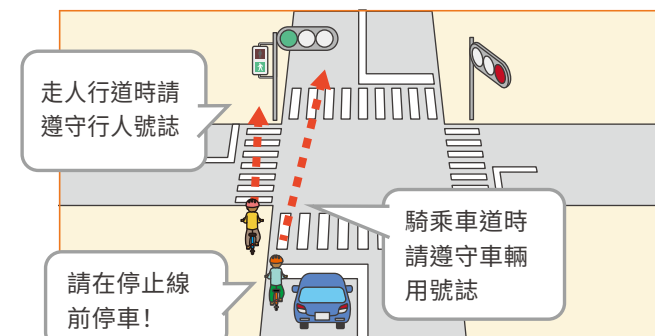
右轉時，請先沿著左側直行
後再橫越馬路。



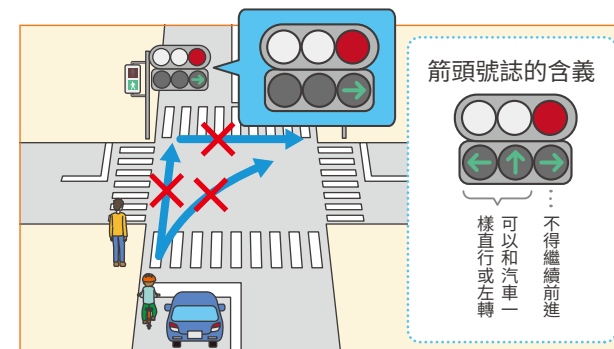
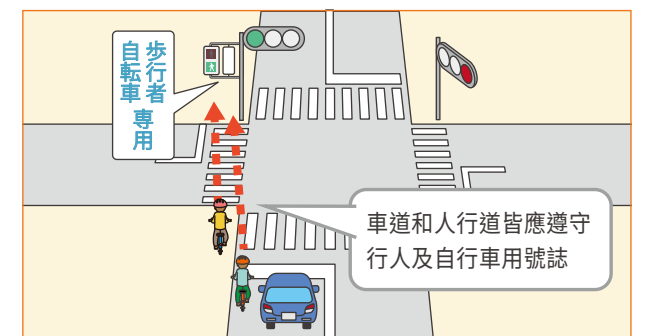
*即將看到實際事故的真實影像。
如果對此類內容感到不適，請勿觀看。

交通號誌的含義

如果沒有「行人和自行車專用」的標誌時



如果有「行人和自行車專用」的標誌時



箭頭號誌亮起時不得右轉
請按照綠燈或直行箭頭指示的
路線通行

PICK UP 讓我們來學習騎乘自行車的規則和禮儀吧！

東京都自行車安全學習APP「Rintore」

這是一款在智慧型手機及平板電腦上使用的應用程式，使用者可藉此了解事故案例、交通規則及禮儀，亦可體驗自行車騎乘，學習起步、停止及閃避障礙物等技巧。

STEP 1 透過3D動畫
學習知識



觀看MIMAMORYINU和CHARLIE的對話小劇場。
在輕鬆愉快的氣氛中，學習自行車規則和禮儀。

STEP 2 透過模擬
體驗騎乘



模擬騎乘體驗，測試您是否能遵守交通規則行駛。
一共五條路線提供選擇。
以安全駕駛往終點前進吧！

STEP 3 接受挑戰接受挑，
贏取证书！



回答十題，複習交通規則和禮儀。
合格後可獲得Rintore頒發的特製合格證。

獲得合格證後可以領取精彩特典。
更多詳細內容請造訪東京都政府官網。



STOP！危險騎乘

》危險騎乘 01

禁止騎車時使用手機



騎車時用手機講電話或盯著螢幕看會分散你對前方道路的注意力，導致無法留意到交通號誌或周圍動靜，增加事故發生的風險。此外，即使將手機固定在自行車上，也不可以盯著螢幕看。手機方便，但騎車時使用卻會危及生命。



》危險騎乘 02

禁止酒駕



酒醉駕駛指的是，因酒精影響無法直線行駛，或判斷力明顯下降，而無法正常駕駛之狀態。酒後駕駛指的是，在體內仍有酒精殘留的情況下駕駛車輛之行為。如果檢測出體內酒精含量超過政府法令規定的基準值，駕駛者將受罰則處分。兩者皆屬事故高風險行為，因此法律上也明文禁止自行車的酒醉駕駛和酒後駕駛。提供自行車、共乘自行車以及提供酒精飲料者也將受罰則處分。



》危險騎乘 03

禁止使用耳機



騎車時戴著耳機聽音樂或講電話，就會聽不到汽車喇叭聲和緊急車輛警報聲等重要聲響，實際上，因此已發生迎頭相撞和未能及時閃避而導致碰撞的事故。騎車時要豎耳傾聽，仔細注意周圍的聲音。



》危險騎乘 05

禁止後座載人



後座載人會導致自行車重心不穩，容易失去平衡而摔倒。為了保護自己和他人的安全，後座絕對不得載人。如果載的是小孩，請在遵守相關規則的前提下小心行駛。

詳細請參閱 p.17

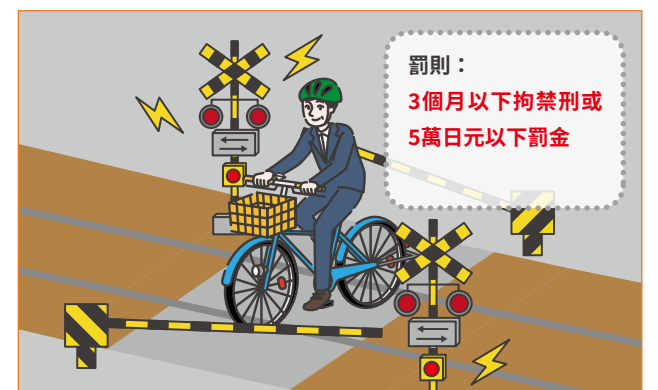


》危險騎乘 04

禁止柵欄放下時進入平交道



當平交道柵欄即將放下或已經放下時，請勿進入平交道。



》危險騎乘 06

禁止並排騎乘



與朋友並排騎乘可能會阻礙後方汽車和摩托車通行，甚至造成事故發生。即便騎得再開心，也要避免。請前後排列，安全行駛。



關於「自行車駕駛人講習制度」

這是針對屢次犯下惡質或危險違規行為的自行車駕駛人實施的講習制度。14歲以上人士如果在過去三年內因危險的騎乘行為例如闖紅燈等（共16種）開立交通罰單等遭受取締，或曾兩次以上反復造成交通事故，將被勒令參加講習。不服從該命令者，會被處以最高5萬日元的罰金。

》符合條件的危險行為（共16種）如下：

- | | | | |
|-------------|-----------------|-----------------|------------|
| ① 闖紅燈 | ⑤ 違反路側帶行進方式 | ⑨ 妨害環形交叉口通行車輛等 | ⑬ 酒後駕駛等 |
| ② 違反禁止通行規定 | ⑥ 柵欄放下時進入平交道 | ⑩ 未在指定地點停車讓行等 | ⑭ 違反安全駕駛義務 |
| ③ 違反人行道減速規定 | ⑦ 妨害優先道路上的車輛通行等 | ⑪ 違反在人行道上時的通行方式 | ⑮ 使用手機等 |
| ④ 違反通行區分規定 | ⑧ 妨害交岔路口優先車輛通行 | ⑫ 騎乘煞車失靈的自行車 | ⑯ 妨礙他人駕駛 |

如何實現舒適又安全的騎乘

用自行車載小孩時

如果駕駛者年齡在16歲以上，則幼兒座椅最多可載兩名學齡前幼兒。

*學齡前幼兒：未到小學就學年齡的幼兒



*可載兩名幼兒的自行車是，自行車附有「BAA標章」和「符合可載兩名幼兒標準的自行車標章」，而且符合一定的安全標準。

如何騎可載兩名幼兒的自行車

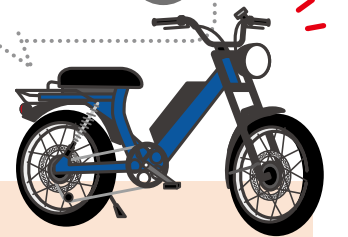
請在平坦安全的地方上下車，並仔細確認周遭環境是否安全



關於電動輔助自行車

最近經常看到的這種車是自行車嗎？詳細請參閱 p.27

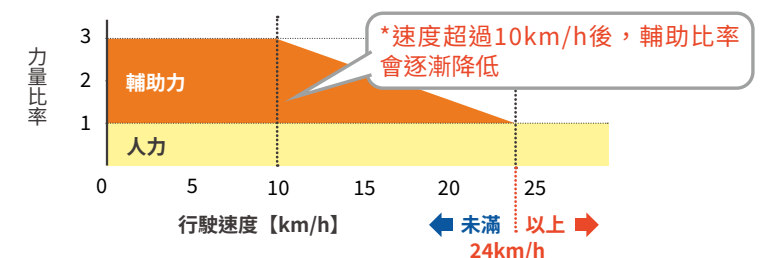
✓ 電動輔助自行車是，透過電動馬達來輔助騎乘者踩踏動力而運作，只要符合法定標準，即可當作普通自行車使用。



如何騎電動輔助自行車

01 請選擇符合法定標準的電動輔助自行車。

如果輔助比率超過法定標準，則不再歸類為普通自行車，可能必須持有駕照方可騎乘。



02 啟動電源時，雙手握住把手，雙腳踩地

如果是腳踩踏板的情況下啟動電源，可能導致無法正常輔助動力。這是為了防止突然輔助加速導致事故發生而設置的功能。



03 起步時應確認周遭環境是否安全，慢速前進

電動輔助自行車在起步時可能會產生較強的助力。出發前，請務必仔細確認周遭環境是否安全，慢慢踩踏板開始騎乘。突然加速可能會跌倒或碰撞，因此保持冷靜和穩定操作至關重要。

騎電動輔助自行車時須注意事項

禁止單腳蹬地起步！

用單腳蹬地起步，容易失去平衡，非常危險。起步前務必先跨坐在座墊上。

隨時維持能立刻煞車的速度行駛！

由於具有輔助功能，即使輕踩幾下也能提升速度。由於無法立即停止，突然有人衝出或有障礙物，難以即時反應，因此增加了碰撞的風險。

小心摔倒！

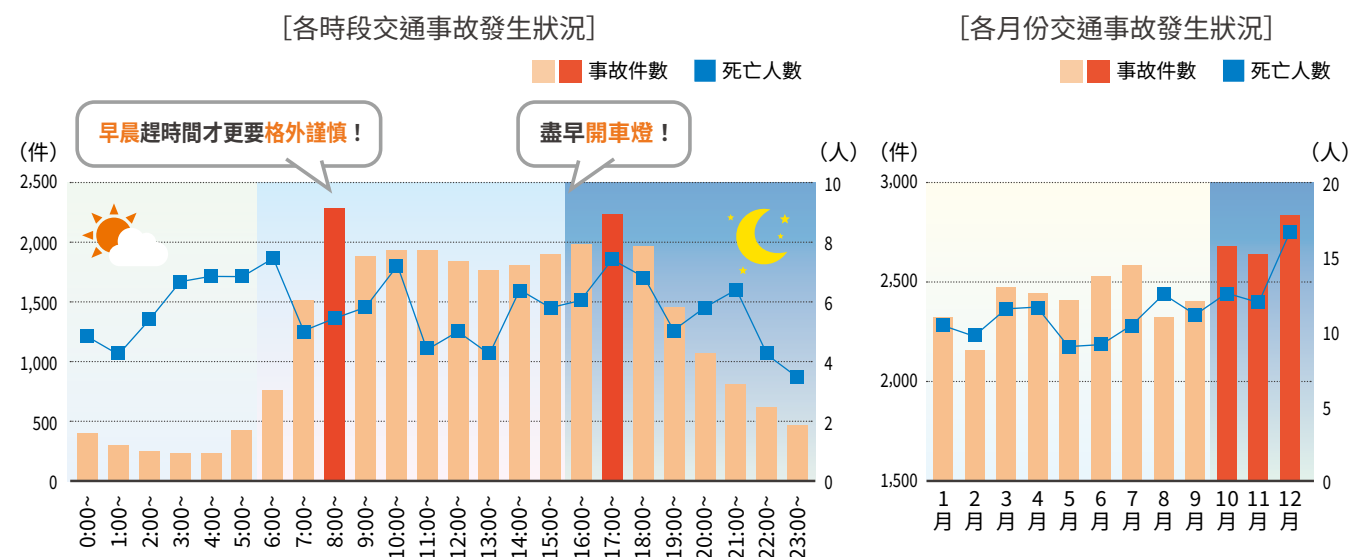
起步或低速行駛時特別容易摔倒。請留意路況及地面高低落差，謹慎小心行駛。

重新檢視何謂安全騎乘

在事故頻傳的時段和天氣條件下要格外小心！

🚲 在東京都，上下班、上下學及黃昏時分要格外小心

資料來源：根據警視廳統計資料彙整而成（2021年至2025年內/東京都）



夜間要採取顯眼的措施

騎乘時請打開車燈並使用反光材料

- ☑ 天黑後，事故發生的風險會增加。請在黃昏前盡早打開車燈，並穿著反光或亮色系的衣服（例如黃色），讓別人能夠清楚看見你，有助預防事故發生。

燈光顏色應為淡黃色，亮度應當看清前方10公尺外的障礙物！

🚲 禁止撐傘騎車

下雨天應穿著雨衣

- ☑ 單手騎車容易失去平衡，非常危險。下雨天請穿雨衣。也禁止將雨傘固定在自行車上騎乘。

風會吹翻雨傘，非常危險！

重新檢視何謂安全騎乘

正確了解，嚴格遵守！交通標誌規則

🚲 交通標誌含義

請遵循車輛用的交通標誌

- ☑ 自行車也是車輛，所以須遵循車輛用的交通標誌。如果標誌標有「自行車除外」，則不包含在內。



》》 代表性標誌一覽



特定小型附原動機自行車和自行車專用

表示該區域只允許自行車和特定小型附原動機自行車通行。



單行道

只能遵照箭頭指引方向前進，禁止朝反方向通行。



停車讓行

有停止線時必須在停止線前停車讓行，沒有停止線時則在路口停車讓行。



普通自行車等及行人等專用

表示普通自行車和特例特定小型附原動機自行車可在人行道上通行。



普通自行車專用通行帶

表示該車道為普通自行車專用。普通自行車必須在這裡通行。



禁止車輛進入

設置在單行道的出口處，表示車輛禁止進入。



行人等專用

表示只有行人才能通行。



禁止車輛通行

表示包含自行車在內的所有車輛皆禁止通行。



特定小型附原動機自行車和自行車禁止通行

表示自行車和特定小型附原動機自行車禁止通行。

交通反則通告制度（藍色罰單制度）①

藍色罰單制度是什麼？

該制度是針對自行車的一定交通違規行為，透過交付「藍色罰單」違規告知，只要在規定期限內繳納罰款，該違規案件即告終結，無須進入刑事程序。不會留下前科，也不需要出庭受審。

適用對象：**16歲以上人士**
(無論是否持有駕照)

主要違規行為請參閱 p.23

為什麼要實施這項制度？

因為自行車事故發生率很高！

- 近年來，東京都所有交通事故中，自行車所涉及的交通事故（自行車作為第一當事人或第二當事人的事故）占比46%左右，**約為全國平均值的兩倍**，處於非常高的水準。大約每兩件交通事故中就有一件與自行車有關！

東京都交通事故中
自行車一方也存在
違規行為的比例為
大約
每**2**件就有**1**件！

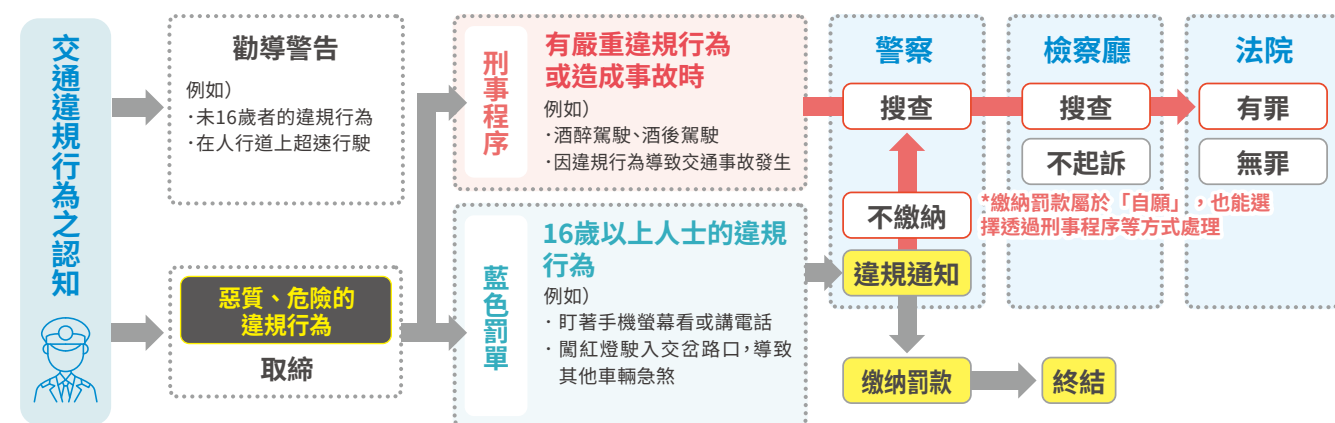
事故大多數為「自行車一方」也存在某種違規行為所致！

- 在東京都，超過70%的自行車相關事故都存在著自行車一方的某種違規行為，而且這比例仍有增加的趨勢。

東京都交通事故中
自行車涉及事故比例為
70%以上

為了減少自行車事故

- 在此之前，自行車一方的交通違規行為被取締時，都是透過使用「紅色罰單」等的刑事程序進行處理。有相關人士指出，這種刑事程序對於違規者和偵查機關而言，在時間和程序上都負擔沉重；此外，即使案件移送檢方，不被起訴的可能性極高，實務上對於違規者的究責成效並不充分。因此，為了減輕違規者和偵查機關等程序上的負擔，使究責更具實效性，並遏止自行車相關事故，政府決定開始針對自行車實施藍色罰單制度。



執法的基本原則

一般來說，警察會針對自行車交通違規行為**當場勸導警告**。

但是，如果該違規行為可能會造成交通事故，而且對於行人或其他車輛有高度危險性或妨礙性的**惡質、危險違規行為**，警察將依法取締。

開始實施藍色罰單制度後，取締後的程序將大幅改變，**但有關交通規則和交通違規勸導取締之基本原則維持不變。**

關於在人行道上的通行

對於在人行道上通行之類的違規行為，警察通常會執行「勸導警告」。即使在實施藍色罰單制度之後，原則上仍不會成為取締對象。但是，如果在人行道上超速行駛，導致行人受到驚嚇或被迫停下，或者無視警察的警告繼續在人行道上通行，則可能會被取締。



會收到紅色罰單等的違規行為

透過刑事程序處理的嚴重違規行為

- 酒醉駕駛、酒後駕駛
- 妨礙他人駕駛
- 使用手機等（危害交通安全）

因違規行為導致交通事故發生時

例如）
騎車時雙手沒握住把手，
導致與行人發生碰撞



會收到藍色罰單的違規行為

極可能直接導致嚴重事故的違規行為

- 柵欄放下時進入平交道
- 自行車操控裝置故障
- 使用手機等（講電話或盯著螢幕看）

因違規行為造成交通危險或事故風險時

例如危及行人或其他車輛，同時有兩項以上的違規行為等

例如）
超速行駛，導致行人被迫停下



例如）
撐傘騎車而且沒有停車讓行



明知故犯時

例如）
不聽警察的勸導，靠右通行或闖紅燈時



交通反則通告制度（藍色罰單制度）②

🚲 以下是113種違規行為中的一些主要類型



騎車時使用手機
(使用手機等(手持))

⚠️ 罰款 12,000日元



戴耳機騎車
(違反公安委員會遵守事項)

⚠️ 罰款 5,000日元



無視交通號誌指示 (闖紅燈等)

⚠️ 罰款 6,000日元



妨礙行人過馬路
(妨礙行人過馬路等)

⚠️ 罰款 6,000日元



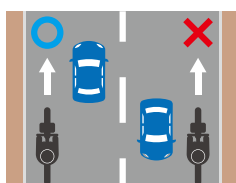
未停車讓行
(未在指定地點停車讓行等)

⚠️ 罰款 5,000日元



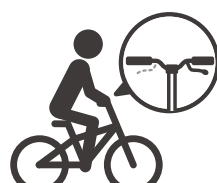
撐傘騎車
(違反公安委員會遵守事項)

⚠️ 罰款 5,000日元



靠右通行 (逆向行駛)
(違反通行區分規定)

⚠️ 罰款 6,000日元



沒有煞車的車輛
(自行車制動裝置故障)

⚠️ 罰款 5,000日元



未開燈

⚠️ 罰款 5,000日元



後座載人
(違反輕型車輛乘車裝載限制)

⚠️ 罰款 3,000日元



柵欄放下時進入平交道

⚠️ 罰款 7,000日元



並排 (兩輛自行車並排騎乘)
(違反禁止並排規定)

⚠️ 罰款 3,000日元

》》 常見問答

Q.1 勸導警告是什麼？

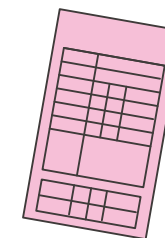
A. 警察會當場開「勸導警告單」。即使收到多次勸導警告，也不代表會立即受到某種處分。勸導警告的目的是讓違規者意識到自己的行為已構成交通違規，並理解其行為帶來的危險性以及遵守交通規則的重要性，以防再次違規。如果受到了勸導警告，請務必在今後騎車時更加注意安全。如果收到勸導警告，往後騎車時請務必更加謹慎、更加注意安全。

MIMAMORYINU▶



Q.2 未滿16歲之違規行為會接受怎樣的處罰？

A. 原則上，未滿16歲之違規行為會收到「勸導警告」。但是，如果因違規行為導致事故發生，則透過「紅色罰單」等形式採取刑事程序。14歲以上的話，則可能透過刑事程序進行處理。



Q.3 遭到取締時，如何核對身分？

A. 如果持有駕照，將透過駕照核對身分；如果沒有駕照，將透過個人編號卡或學生證等身分證明文件核對其身分。如果沒有身分證明文件，則需自行申告，並透過聯絡家屬等方式核對身分。

Q.4 如果因自行車違規行為被取締，是否也會影響駕照？

A. 騎乘自行車時違反交通規則時，不會被記點。但是，當肇事逃逸或造成死亡事故等嚴重交通事故，或有酒後駕駛等特別惡質或危險的違規行為時，駕照有可能被吊銷。

Q.5 查看固定在自行車上的手機，是否也屬於取締對象？

A. 根據《道路交通安全法》，即使將手機固定在自行車上，盯著螢幕也是禁止之行為。違反此規則並實際造成交通危險時，將依「紅色罰單」等（刑事程序）處理。

Q.6 戴耳機騎車會被取締嗎？

A. 可能會收到藍色罰單。如果無法聽到安全駕駛所必要的交通聲響或人聲，將會收到藍色罰單。單耳戴耳機、戴開放式耳機及骨傳導耳機等情況也同樣適用。騎車前請摘下耳機。

Q.7 不繳納罰款會怎樣？

A. 繳納罰款為自願。如果不繳納，將轉入刑事訴訟等刑事程序處理。



做好安全騎乘的準備

發生事故時該怎麼辦？

可能會出現這樣的情況……

》成為肇事者的案例

下雨天，我撐傘騎車趕著回家，這時……

我當時趕著回家，沒有注意到行人，就撞上了。因為撐著傘，而且車燈沒開，所以視線不良，看不清周遭狀況。對方受了傷，對此我很後悔。其實我從未想過自己會造成這樣的事故……

肇事者 → 不要逃跑

》成為受害者的案例

黃昏時分，我匆忙想走斑馬線過馬路時……

在快變成紅燈的那一刻，我匆忙過馬路，結果和車擦撞了。當時我正看著手機，沒有留意到周遭的情況。我以為沒事就馬上離開了，後來才知自己受傷了，感到非常震驚。即使當場覺得沒問題，也必須取得對方的聯絡方式。

受害者 → 不要離開

》造成單一事故的案例

不小心在斜坡摔倒、弄壞了東西，自己也受傷……

下坡時由於速度太快，我摔倒了，不但弄壞了附近消防栓的蓋子，自己也受傷了。不但弄壞了附近消防栓的蓋子，自己也受了傷。突如其來的意外讓人措手不及。不知道該如何應對，也不知道該聯絡誰，無法冷靜應對。

單一事故 → 不要離開



》》 發生事故時，即使沒有身體接觸，或只有些微輕傷，也不要離開現場！

01 » 對傷者進行急救

如果有人受傷，急救處理為首要任務。呼叫救護車時，一定要動作快。



02 » 預防道路上發生危險

將自行車移至安全地方，例如路肩或人行道，以防發生二次事故。

03 » 聯絡警方

保持冷靜並聯絡警方。
如果不聯絡警方，則會被視為肇事逃逸！

04 » 確認事故狀況

務必詢問對方的姓名、地址和聯絡資訊並簡單筆記下來。



05 » 聯絡保險公司

聯絡保險公司報告事故狀況。



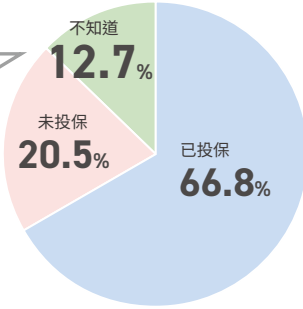
做好安全騎乘的準備

自行車損害賠償保險是相關條例規定的義務

確認你的保險

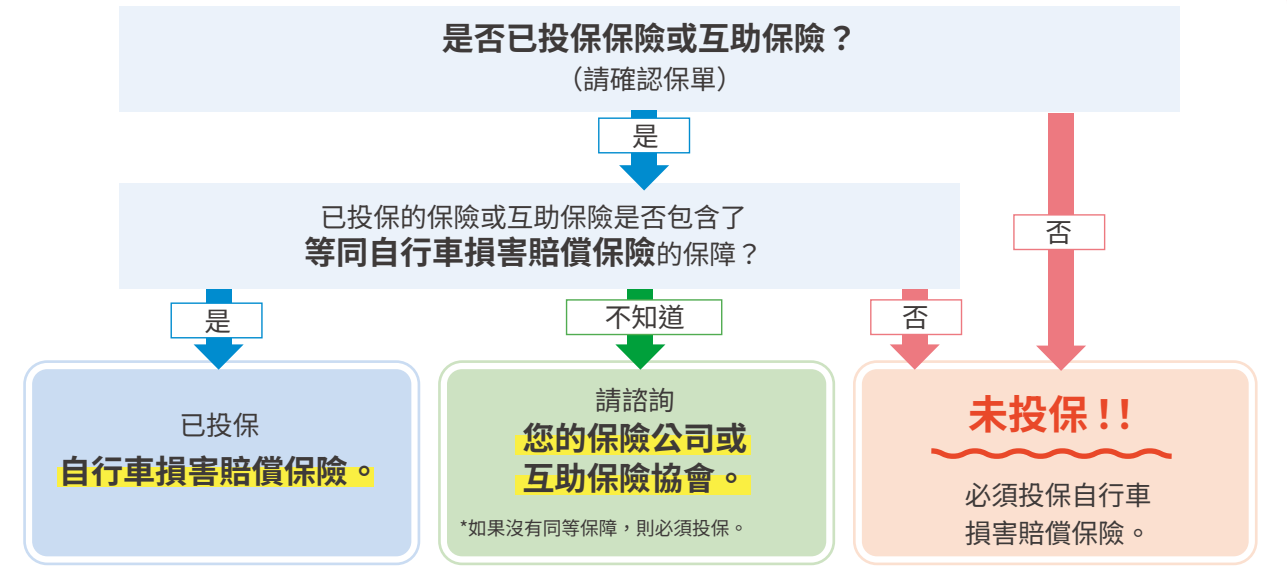
自行車事故可能隨時發生。為了以防萬一，請務必確認自己與家人的保險投保狀況。

不知道的人……
你既有的保險可能附帶相關保障，請透過下表確認你的投保狀況！



資料來源：根據東京都實施的調查製作而成（2024年度）

》》 先來確認你的投保狀況



自行車損害賠償保險的主要保障內容

個人賠償
責任賠償

對於交通事故等造成人員損傷或財產損失的風險進行賠償

對於另一方的賠償

- 騎自行車撞到行人
- 在商店購物時，不慎摔壞商品

過往的高額賠償案例

一名11歲的小學生夜晚與一名62歲的行人迎面相撞。行人仍處於昏迷狀態。
(神戶地方法院2013年7月4日判決)

賠償金
9,521
萬日元

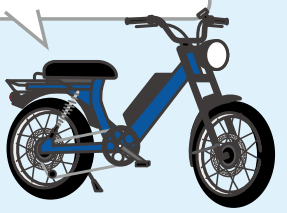
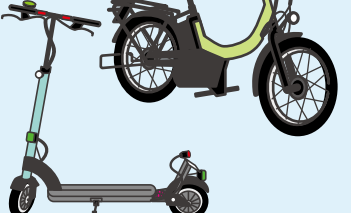
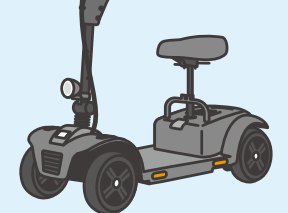
如果沒有投保自行車保險，不但須自掏腰包支付賠償金，在協調賠償事宜時可能會遇到困難。

微型交通工具／思考「隨意停放自行車」

TOPIC 1 微型交通工具是什麼？

微型交通工具不是普通的自行車！

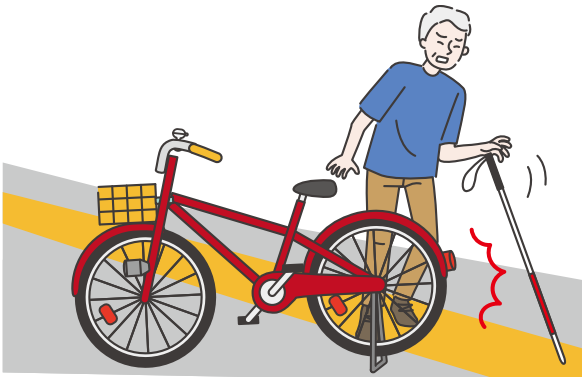
符合特定標準的電動滑板車歸類為「特定小型附原動機自行車」，不需駕照即可騎乘。
而關於附踏板電動機車，看起來像自行車，卻不同於特定小型附原動機自行車，屬於普通附原動機以上的車輛。
請充分了解這些微型交通工具各自的特徵和規則，安全使用它們。

分類	附踏板電動機車 (普通附原動機以上的車輛)	特定小型附原動機的自行車 (特定附原動機的自行車)	特例特定 小型附原動機自行車
駕照	需要	不需要 *未滿16歲者 禁止駕駛	不需要 *未滿16歲者 禁止駕駛
安全帽	義務	努力義務	努力義務
車牌	需要	需要	需要
交通強制險 (互助保險)	需要	需要	需要
行駛區域	車道	車道/自行車道	車道/自行車道/特定人行道
限速	普通附原動機的自行車：30km/h (法定)	20km/h (最高) *以限速裝置控制	6km/h (最高) *以限速裝置控制
最高速度顯示燈	-	亮綠燈 ← 部分車輛具有可切換模式！ → 閃綠燈	
示意圖	看似自行車， 其實是摩托車！ 		

TOPIC 2 思考「隨意停放自行車」

你是這樣停放自行車嗎？

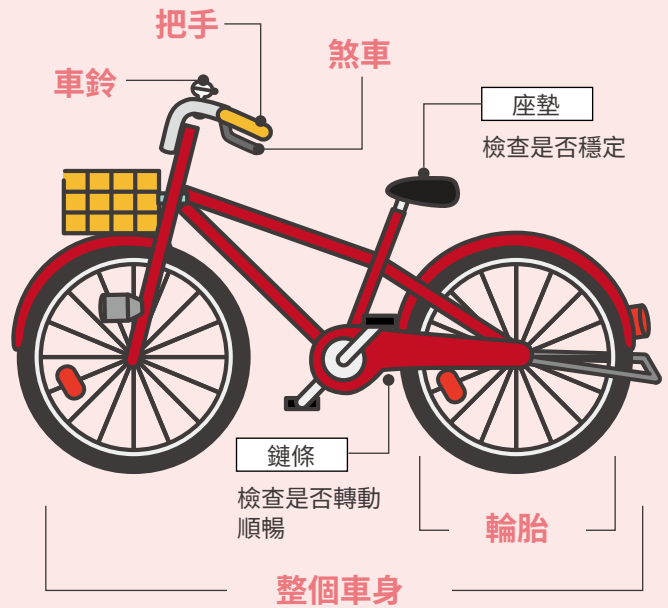
自行車是我們日常生活中不可或缺的交通工具。例如，在家附近購物時就會用到它，非常方便。
但是，部分缺乏公德心的使用者會隨意停放自行車，不僅阻礙了行人和緊急車輛的通行，更妨害了城市景觀，給社區帶來很大的影響。為了避免造成他人不便，請務必將自行車停放在指定地點。



出門前的的安全檢查

現在來確認五大重點

請定期檢查保養你的自行車。
此外，建議每年到自行車行進行一次專業的檢查和保養。



- ✓ 握住**煞車**，前後左右搖晃自行車，檢查煞車是否有效，能否確實煞停。
- ✓ 檢查**輪胎**是否充飽氣、橡膠是否磨損、有無釘子等異物刺入。
- ✓ 檢查**把手**是否歪斜或晃動，以及握住時是否有鬆動。
- ✓ 檢查**整個車身**。檢查座墊高度、鏈條鬆緊、停車架是否鬆動、車燈是否能正常亮起。
- ✓ 檢查**車鈴**是否能正常響起，以及是否有所損壞。

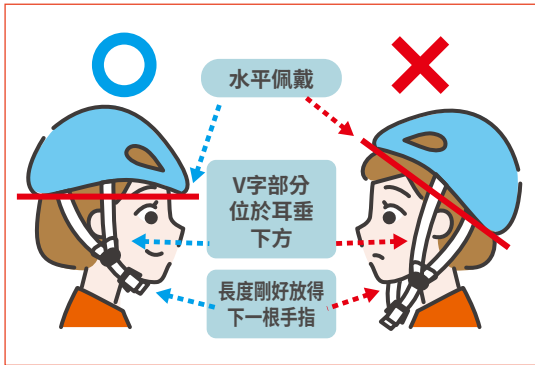
出發前自行檢查

- 跨坐在座墊上時，雙腳腳掌應完整踩地
- 握住把手時，身體會微微前傾
- 左右轉動把手時，剎車拉桿和把手不會碰到腳



如何正確佩戴安全帽

- 佩戴時保持水平
- 注意扣帶的V字部分
- 下巴扣帶不要調得太鬆





▲MIMAMORYINU

自行車騎乘自我診斷檢查

出門前請仔細檢查

騎乘自行車時，你有沒有違反什麼規則？
使用檢查清單能讓你了解自己的騎車方式是否正確。
讓我們輕鬆愉快地學習安全知識吧。

》》 請勾選符合的選項！



- ☐ 騎自行車時，我沿著車道左側行駛
- ☐ 晚上騎乘時，我一定會打開車燈
- ☐ 在斑馬線、交岔路口，我會優先禮讓行人
- ☐ 紅燈時，我絕對會停車
- ☐ 我不會在騎車時戴著耳機，聽音樂
- ☐ 騎乘自行車前，我會檢查煞車和輪胎等零件
- ☐ 我騎車時不會玩手機
- ☐ 下雨天我穿著雨衣騎車，沒有撐傘
- ☐ 騎自行車後座不載人，也不與人並排騎乘
- ☐ 我已投保（自行車損害賠償保險等）



這些都是必須遵守的交通規則。



如果有任一項沒有勾選，
請再次仔細閱讀這本騎乘守則！

Enjoy Cycle Life

自行車是我們的得力助手，帶我們自由探索城市，

也載我們前往更遠的地方。

迎風馳騁，在熟悉的路上也能發現新的風景。

只要遵守規則，安全出門，自行車就是一項有益身心健康、
友善環境的交通工具。

讓我們和自行車一起，每日展開更精采的生活吧。



環保便利的共享單車！

共享單車是一項能夠自由租借和歸還自行車的服務。
如果是同一個服務供應商，還可以在任一站點租借和歸還！
這項服務全天候24小時可用，也十分環保。



掃碼了解
更多！！

三步驟即可
輕鬆使用！

STEP
01

用手機下載APP
註冊會員

STEP
02

用APP
尋找附近站點

STEP
03

實際試一下
用手機或IC卡解鎖



GRAND CYCLE
TOKYO

為了讓環保且有益健康的
自行車更加融入人們的生
活，東京都展開了「GRAND
CYCLE TOKYO」計畫，目前
正在全面推廣各種與自行
車相關的活動。



掃碼了解
更多！！

東京都推薦自行車路線

東京都介紹了都內自行車
騎乘的推薦路線。
透過共享單車服務，你能夠
比徒步時更加廣闊、更加自
由地探索這座城市。



掃碼了解
更多！！



發行單位：東京都 都民安全綜合對策本部 綜合推進部 綜合推進課

協助單位：Japan Traffic Safety Association

Bicycling Popularization Association of Japan Bicycle Culture Center

【2026年3月發行】