

# 在長野縣騎自行車的各位 在长野县骑自行车的各位



交通ルールを守って安全に楽しく自転車に乗りましょう

## 請遵守交通規則, 安全快樂的騎自行車 / 请遵守交通规则, 安全快乐的骑自行车

自転車で美しい信州を楽しむための基本的な走行ルール

- 爲了讓騎自行車各位享受美麗信州的基本騎行規則
- 为了让骑自行车各位享受美丽信州的基本骑行规则

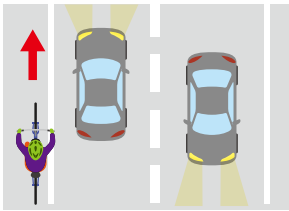
自転車は車道の左側を通行

### 騎自行車走左側車道 骑自行车走左侧车道

● 日本では車は道路の左側を通行します

日本車輛是  
左側通行

日本車輛是  
左側通行



● 自転車は車道が原則、歩道は例外

自行車原則上在車道駕駛, 在人行道駕駛是例外

自行车原则上在车道驾驶, 在人行道驾驶是例外

● この標識があるところでは、歩道を通行できます

〈歩道を通行するときに注意すること〉

- ・車道寄りを徐行
- ・歩行者と十分な間隔をあける
- ・混んでいる場所では押して歩く



在有這個標示的地方, 可以在人行道上駕駛

〈在人行道通行時的注意事項〉

- ・在車道附近慢騎
- ・與步行的人保持足夠距離
- ・在擁擠的地方推著自行車走

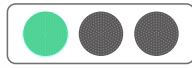
在有这个标示的地方, 可以在人行道上驾驶

〈在人行道通行时的注意事项〉

- ・在车道附近慢骑
- ・与步行的人保持足够距离
- ・在拥挤的地方推着自行车走

● 信号や道路標識を遵守

### 遵守紅綠燈和道路標志 / 遵守红绿灯和道路标志



青 ▶ 注意して進みます

綠燈 ▶ 小心前進

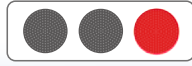
绿灯 ▶ 小心前进



黄 ▶ 進んではいけません

黃燈 ▶ 不能前進

黄灯 ▶ 不能前进



赤 ▶ 止まります

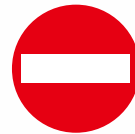
紅燈 ▶ 停車

红灯 ▶ 停车



必須一時停下, 確認左右道路安全狀況

必须一时停下, 确认左右道路安全状况



車や自転車は進入禁止

禁止汽車和自行車進入

禁止汽车和自行车进入



横断歩道に歩行者がいるときは一時停止

人行横道上有行人時必須一時停下

人行横道上有行人时必须一时停下

● 右折するときは特に注意! 二段階で右折しましょう

### 要特別注意右轉的時候! 請分兩次右轉

### 要特別注意右轉的時候! 請分兩次右轉

① 道路の左側に沿って向こう側の角まで直進します。

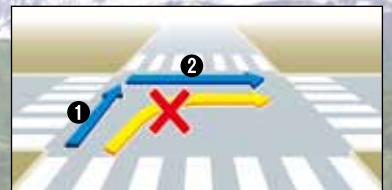
① 沿道路左側徑直向對面

沿道路左側徑直向對面

② 向きを変え、安全を確認して進みます。

② 改變方向, 確認安全之後前進

改變方向, 確認安全之後前進



ヘルメット非着用者はヘルメット着用者の2.5倍の致死率です。  
(2009-2018年合計値 警察庁ホームページ)

**請大家帶頭盔! 不帶頭盔者是帶頭盔者致死率的2.5倍**

(據警察廳官方網頁2009-2018的統計)

**請大家帶頭盔! 不帶頭盔者是帶頭盔者致死率的2.5倍**

(据警察厅官方网页2009-2018的统计)

ヘルメットをかぶりましょう!

**請大家帶頭盔!**  
**請大家帶頭盔!**



交通事故が発生したときは

## 發生交通事故時 / 发生交通事故时



直ちに自転車を停止します。  
**立刻停下自行車**  
**立刻停下自行車**



自転車を路肩に移動します。  
**把自行車移動到路邊**  
**把自行車移動到路邊**



負傷者がいるときは「119」で救急車を呼びます。  
**有受傷者的時候撥打[119]叫救護車把自行車移動到路邊**  
**有受伤者的时候拨打[119]叫救护车**



負傷者の有無にかかわらず「110」で警察に連絡します。  
**不管有沒有受傷者都要撥打[110]報警**  
**不管有没有受伤者都要拨打[110]报警**

(これらは全て禁止されています)

## 禁止以下行爲 / 禁止以下行为

● 飲酒運転  
**酒後駕駛 / 酒后驾驶**

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。  
**禁止喝酒後騎自行車**  
**禁止喝酒后骑自行车**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金  
**五年以下的有期徒刑或者100萬日元以下的罰金**  
**五年以下的有期徒刑或者100萬日元以下的罰金**

● 信号無視  
**無視交通信號 / 无视交通信号**

対面する信号機に必ず従わなければいけません。  
**在有一時停車的標示的地方，必須停下車確認安全情況**  
**在有一時停車的標示的地方，必須停下車確認安全情況**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金  
**三個月以下的有期徒刑或者五萬日元以下的罰金**  
**三個月以下的有期徒刑或者五萬日元以下的罰金**

● 一時不停止  
**不一時停止 / 不一時停止**

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。  
**必須遵守對面紅綠燈的規則駕駛**  
**必須遵守對面紅綠燈的規則駕駛**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金  
**三個月以下的有期徒刑或者五萬日元以下的罰金**  
**三個月以下的有期徒刑或者五萬日元以下的罰金**

● 並進走行  
**並排騎車 / 并排骑车**

他の自転車と並んで通行することはできません。  
**不要和其他自行車並排駕駛**  
**不要和其他自行车并排驾驶**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

2万円以下の罰金又は科料  
**2萬日圓或1萬日圓以下的罰金**  
**2萬日元或1萬日元以下的罰金**

● 2人乗り運転  
**兩個人騎一輛車 / 两个人骑一辆车**

自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。  
**除了騎手以外，其他人不能乘坐自行車**  
**除了骑手以外，其他人不能乘坐自行車**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

2万円以下の罰金又は科料  
**2萬日圓或1萬日圓以下的罰金**  
**2萬日元或1萬日元以下的罰金**

● 夜間の無灯火  
**晚上騎車不開燈 / 晚上骑车不开灯**

暗くなったら必ず前照灯をつけましょう。  
**天黑了必須要開前面的照明燈**  
**天黑了必須要開前面的照明燈**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

5万円以下の罰金  
**5萬日元以下的罰金**  
**5萬日元以下的罰金**

● 傘差し運転  
**打著傘騎車 / 打着伞骑车**

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。  
**打傘，拿著東西等行為會幹擾視野，不能在這樣不安全的狀況下騎車**  
**打伞，拿著东西等行为会干扰视野，不能在这样不安全的状况下骑车**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

5万円以下の罰金  
**5萬日元以下的罰金**  
**5萬日元以下的罰金**

● 携帯電話・イヤホン等の使用  
**使用手機或戴著耳機騎車**  
**使用手机或戴著耳机骑车**

携帯電話やスマートフォンを操作しながら自転車を運転してはいけません。また、イヤホンを使用して周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。  
**不要一邊使用手機或智能手機一邊騎車，戴耳機就會聽不到周圍的聲音所以不要戴耳機騎車**  
**不要一边使用手机或智能手机一边骑车，戴耳机就会听不到周围的声音所以不要戴耳机骑车**

〈罰則〉懲罰條款 / 惩罚条款

5万円以下の罰金  
**5萬日元以下的罰金**  
**5萬日元以下的罰金**

長野県では、  
自転車の安全で快適な  
利用を促進しています

## 長野縣鼓勵大家安全快樂的騎自行車 / 长野县鼓励大家安全快乐的骑自行车



Japan Alps Cycling Brand の発信

● 來自 Japan Alps Cycling Brand ● 來自 Japan Alps Cycling Brand

美しい山並みや雄大な自然の中でサイクリングを楽しむ県内周遊ルートを整備  
**可以享受美麗群山和大自然中騎自行車樂趣的縣內周遊路線正在整備**

可以享受美麗群山和大自然中騎自行車樂趣的  
**縣內周遊路線正在整備**



● 保險加入や安全に配慮する自転車貸付事業者の登録

**加入保險以及在為安全考慮自行車租借單位的登記**  
**加入保險以及在為安全考慮自行車租借單位的登記**

● 自転車利用者の自転車損害賠償保険等への加入義務

**自行車使用者有加入自行車損害賠償保險的義務**  
**自行車使用者有加入自行車損害賠償保險的義務**

