

みんなの
笑顔と

命を守ります! ヘルメット!



安全確認を
忘れない!

スピードを
出さない!

乗り降りでの
転倒に注意!

ながらスマホを
しない!

信号を
守る!

自転車に乗るときは、
自転車乗車用ヘルメットを
正しく着用しましょう。

令和5年4月1日より
すべての自転車利用者に「乗車用ヘルメットの着用が努力義務化」されました

ルールを守って安全に!

横須賀市

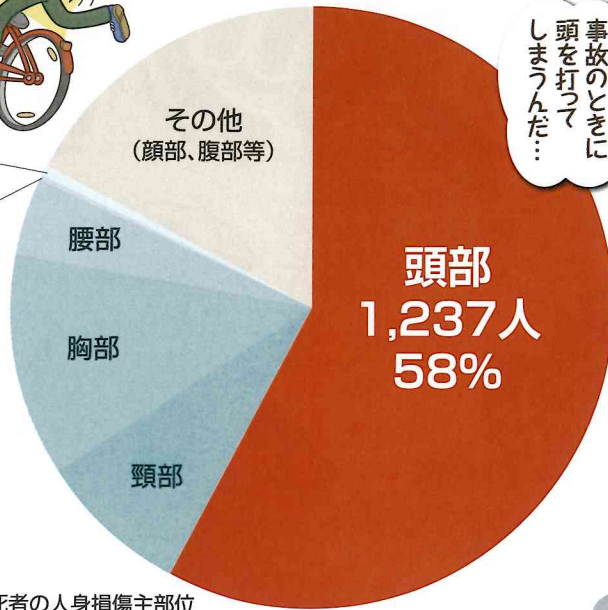
知っていますか？

自転車乗用中の事故で亡くなられた方の

約6割が、頭部に致命傷を負っています。



脚部
腕部



自転車乗用中死者の人身損傷主部位 (致命傷の部位) (平成29年~令和3年合計 2,145人/警察庁HPより)

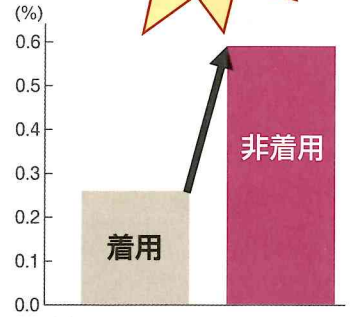
事故のときに頭を打ってしまっんだ！



ヘルメットをかぶらないと死亡する割合がこんなに高くなるんだね！



約2.2倍!



自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率 (平成29年~令和3年合計/警察庁HPより) ※「致死率」とは、死傷者数に占める死者数の割合

備えましょう!

事故で負傷した際の後遺障害を軽減するためにも、頭を守ることがとても大切です。もし、ヘルメットを着用せずに事故にあった場合は、自転車側の過失割合が高くなる可能性があります。

基準に合った、自分に合ったヘルメットを、正しく着用!

ヘルメット着用は努力義務です



ヘルメットを選ぶときは…

- SGマークやCEマークなど、安全基準をクリアしている表示が付いた製品を選ぶ。
- サイズが合っているものを選ぶ。
実際にかぶってみて、緩かったり、きつかったりしていないか、痛いところはないかなどを確かめましょう。



ヘルメットを着用するときは…

- ヘルメットを正しい角度で装着する。
- あごひものバックルをしっかり締める。
事故の際にヘルメットが外れてしまわない程度に締めます。苦しくならないように、あごとあごひもの間に人さし指1本が入る程度を目安に、長さを調整しましょう。

ヘルメットの先端が眉毛付近にくるように角度を合わせましょう。



「髪にクセがつく」とか「ムシがイヤだ」などのストレスを軽減するタイプや、デザイン性に優れたヘルメットもあります



相手のため、自分のために、万が一の事故に備えて、自転車保険等に加入しましょう。

守りましょう!

自転車安全利用五則

(令和4年11月1日 中央交通安全対策会議 交通対策本部決定)

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先



2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



※保護者は、自身がヘルメット着用にも努めるとともに、幼児を幼児用座席に乗せるときや、児童、幼児が自転車を運転するときは、ヘルメットを着用させるよう努めなければなりません