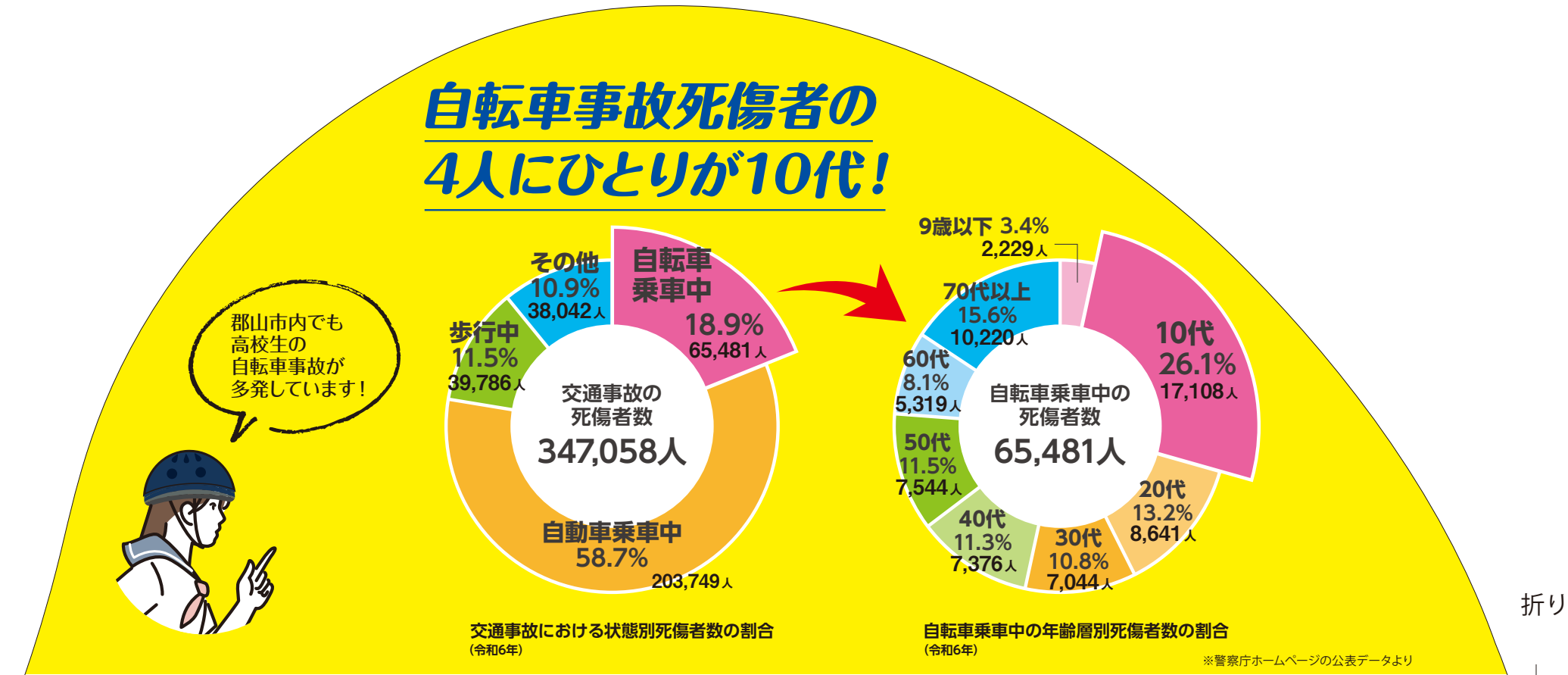


表紙



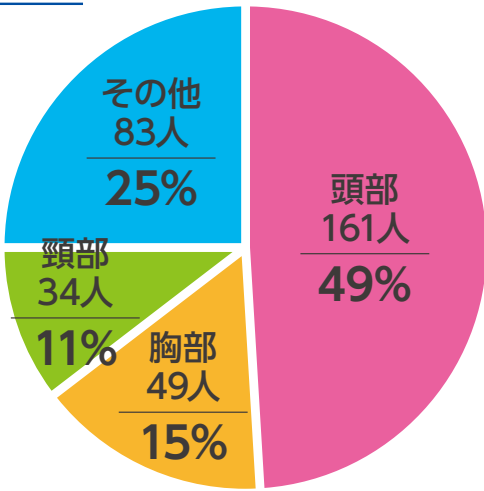
中面(左ページ)



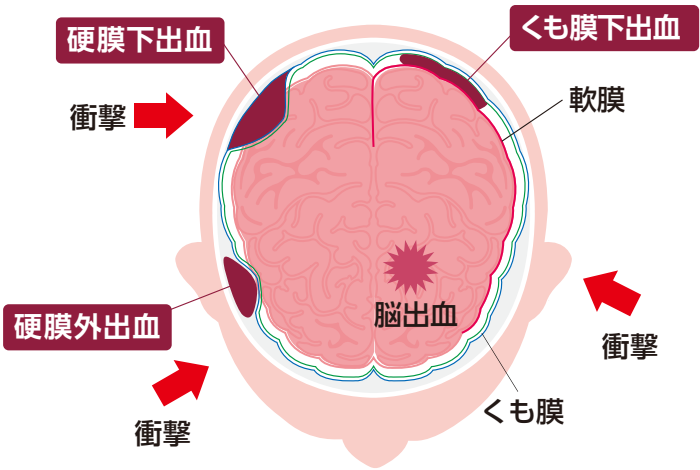
折り

自転車事故の死亡原因の約5割が頭部のケガ!

自転車乗車中の事故により亡くなった方のうち、約5割が「頭部」を損傷していることが分かっています。



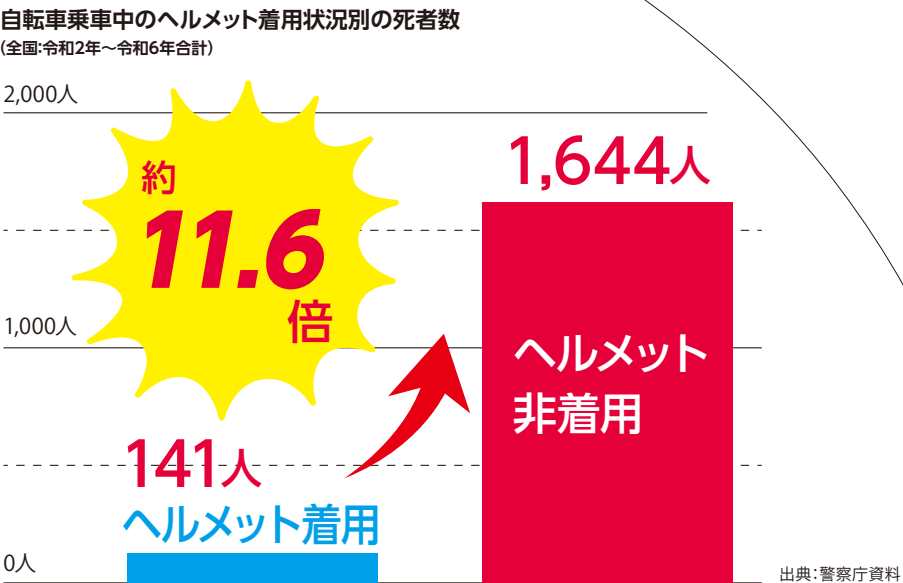
人身損傷主部位別の自転車乗車中死者数 (令和6年)
※警察庁交通局「自転車ルールブック」



頭部に強い衝撃がかかることによる外傷の例
ヘルメットがない頭部に直接衝撃が加わると、くも膜下出血などの重篤な状態を引き起こします。

中面(右ページ)

ヘルメット
非着用者の死者数は
着用者と比べ
約11.6倍多い!



折り

〔自転車向けに販売されているヘルメットの性能比較〕

<div>高さ30cmから平面状の金属の上に落とした。</div>		用途不明	軽作業用	自転車用	自転車用
	安全基準マーク	無し	CEマーク EN812	SGマーク	CEマーク EN1078
<div>頭への衝撃の大きさ 落下時の衝撃値</div> <div>500 0</div> <div>攻撃値 (加速度G)</div>			366	441	
				84	71
<div>ヘルメットの後頭部にワイヤーをつけ後ろから前倒に力を加えた。</div>	脱げにくさ				
	力をかけた時の状態				
		脱げない	脱げた	脱げない	脱げない

引用:(一社)日本ヘルメット工業会

- ・用途不明と軽作業用のヘルメットは、自転車用と比べると、頭への衝撃が非常に大きかった。
- ・軽作業用は、力をかけると脱げてしまった。

〔安全基準マークの例〕



◀(一社)日本ヘルメット工業会
「自転車用ヘルメットの安全性について」動画

ヘルメットに救われた命

「もしヘルメットをかぶっていなかったら、私はこうして話ができなかったかもしれません。」と事故被害者は語りました。被害者の想いが皆さんに届いて、ヘルメットをかぶる方が増えてほしい。警視庁からのメッセージです。



◀警視庁
「自転車ヘルメット着用啓発動画」

ヘルメットは自転車用の安全基準マークが入ったものを選ぼう!

表4

もっと楽しく
もっと安全に!

あなたにピッタリの
ヘルメットの選び方

Q1 あなたが乗る自転車はどんなタイプ?

スポーティ

Q2 好みのスタイルは?

スポーティなスタイル

【例】 A
定番スポーツタイプ
なら軽量快適

シティサイクル

Q2 好みのスタイルは?

ストリートスタイル

B
気負わずかぶれる
ニュースタイル

トレンドスタイル

C
帽子スタイルなら
普段着にも違和感なし

シンプルスタイル

D
通気孔があれば
長距離でも快適

ヘルメットのかぶり方

①正しい角度でかぶりましょう
②耳の横でY字になるように
③あごひもをしっかり留めましょう

万が一、転倒した時、
脱げることもあります。
正しくかぶりましょう。

16歳以上の人が対象
令和8年4月1日から

**自転車の違反に
反則金!**

自転車の交通違反に対し、車やバイク
など同様に交通反則切符(青切符)
による取締りがおこなわれます。

青切符の対象となる違反行為と反則金額の例

● ながらスマホ	12,000円
● 遮断踏切立入り	7,000円
● 右側通行	6,000円
● 信号無視	6,000円
● 一時不停止・傘差し イヤホン等の使用	5,000円
● 並進・二人乗り	3,000円

折り



▲オーグーケーカプト
「自転車用ヘルメットの
正しいかぶり方」

郡山市・郡山市交通対策協議会
TEL 024-924-2151
(郡山市市民部セーフコミュニティ課)



◀郡山市WEBサイト
「自転車等の安全利用
について」



◀警察庁交通局
「自転車ルールブック」