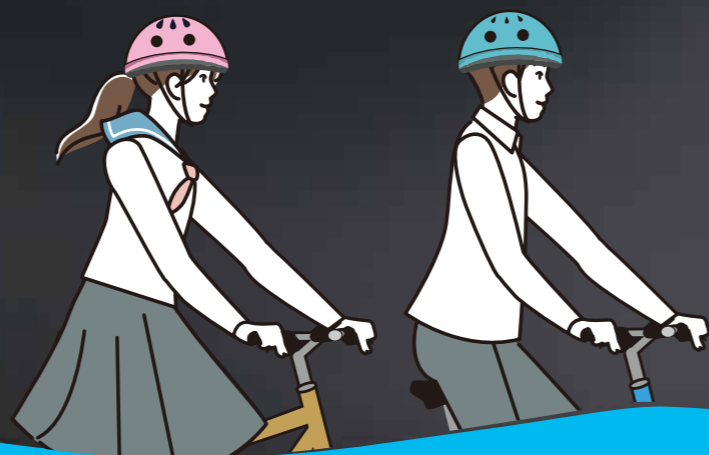


まもろう命と未来  
自転車用ヘルメット  
かぶる3つの理由

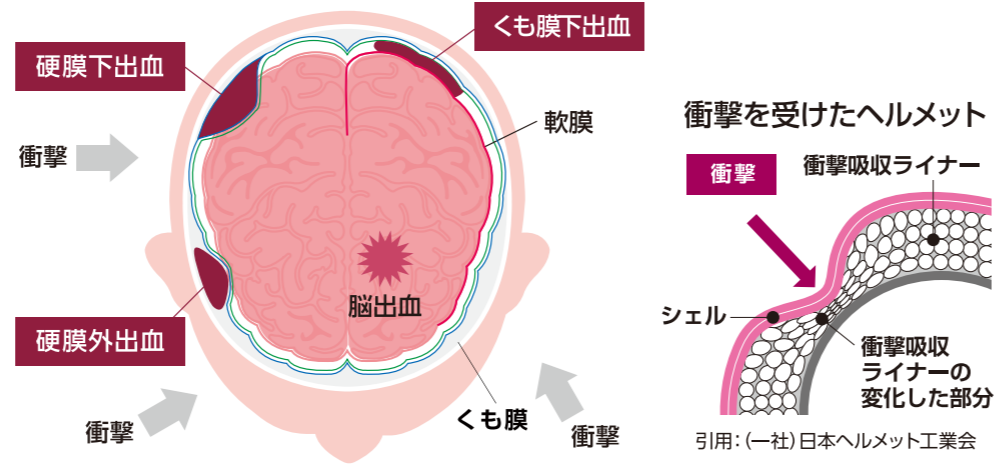




### 理由 1

自転車事故の死亡原因の約6割が頭部のけが

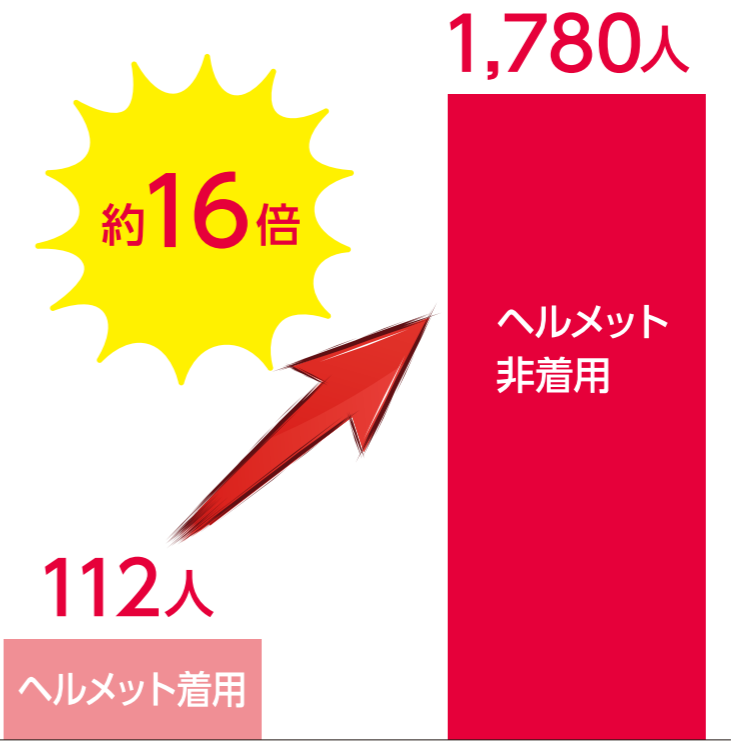
頭部に強い衝撃がかかることによる外傷の例



### 理由 2

ヘルメット非着用者の死者数は着用者と比べ約16倍多い

自転車乗車中のヘルメット着用状況別の死者数 (全国: 令和元年~令和5年合計)



折り

出典: 警察庁資料



# 理由 3

## 努力義務になっている

頭を守るためのヘルメットは  
自転車用の安全基準マークが  
ついたものを選びましょう!



|                                | 用途不明               | 軽作業用           | 自転車用  | 自転車用            |
|--------------------------------|--------------------|----------------|-------|-----------------|
| 高さ30cmから平面状の金属の上に落とした。         | 安全基準マーク<br>無し      | CEマーク<br>EN812 | SGマーク | CEマーク<br>EN1078 |
| 頭への衝撃の大きさ<br>落下時の衝撃値           | 366                | 441            | 84    | 71              |
| 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。 | 脱げにくさ<br>力をかけた時の状態 | 脱げない           | 脱げた   | 脱げない            |

引用：(一社)日本ヘルメット工業会

### ヘルメットは命を守ります

ヘルメットをかぶっていない場合、転倒時に頭に直接衝撃が加わるため大変危険です。命を守るために、ヘルメットをかぶってください。



◀ 警視庁「自転車ヘルメット着用啓発動画」

### 2023年4月1日から努力義務化

道路交通法の改正により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になっています。

※努力義務とは、罰則はありませんが、当然そうすべきであり、そのように努めなければならないと規定されている物事です



▲ (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

折り

# あなたに似合うヘルメットは？

Q1 あなたが乗る自転車はどんなタイプ？

スポーティ

シティサイクル

Q2 好みのスタイルは？

Q2 好みのスタイルは？

スポーティな  
スタイル

ストリート  
スタイル

トレンド  
スタイル

シンプル  
スタイル

A

B

C

D

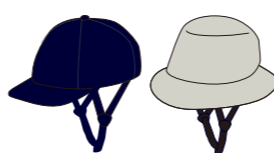
【例】 定番スポーツタイプなら  
軽量快適



気負わずかぶれる  
ニュースタイル



帽子スタイルなら  
普段着にも違和感なし



通気孔があれば  
長距離でも快適



郡山市セーフコミュニティ課  
郡山市セーフコミュニティ推進協議会  
交通安全対策委員会  
〒963-8601 福島県郡山市朝日一丁目23-7  
TEL 024-924-2151



▲郡山市WEBサイト  
「自転車等の安全利用について」



▲オージーケーカブト  
「自転車用ヘルメットの正しいかぶり方」



好みの  
ヘルメットを  
見つけて！



## 交通ルールをしっかり守ろう！

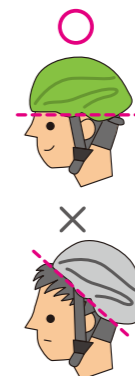
- ① 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、  
安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 自転車スマホ、イヤホンは禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

## 自転車に乗る際のチェックシート

- 交通ルールは分かっていますか？
- ヘルメットはありますか？
- 保険に入っていますか？

## 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。



折り