

自転車
乗るなら

SAPPORO

ヘルメット！

を着用しましょう

歩道を
通行するときは
歩行者を優先

車道が原則
歩道は例外

信号を
必ず守る！

交差点では
信号と一時停止を
守って安全確認

全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。

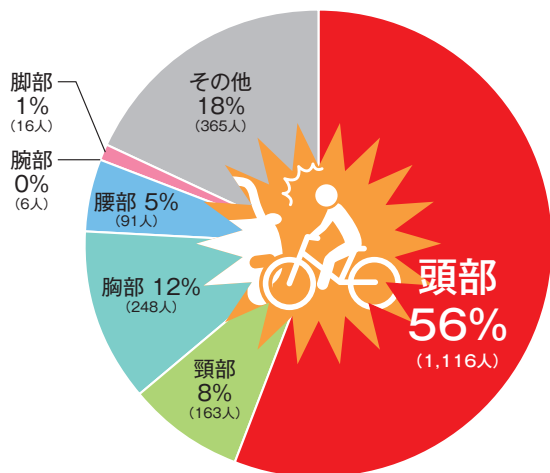
〔道路交通法第 63 条の 11〕

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。

2 自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

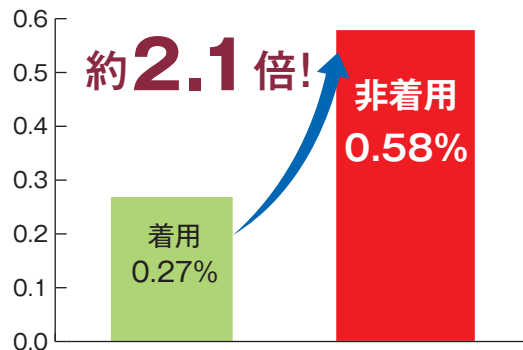
3 児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するとき、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、 約6割が頭部に致命傷を負っています。



自転車乗車中死者の人身損傷主部位別(致命傷の部位)
(平成30年～令和4年合計／警察庁HPより)

自転車乗用中の交通事故でヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2.1倍高くなっています。
(平成30年から令和4年までの5年間の合計)



自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率
(平成30年～令和4年合計／警察庁HPより)

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。
**子どもにヘルメットを着用させることはもちろん
大人もヘルメットの着用に努めてください!**

安全マークを
確認しよう!

自転車用ヘルメットの選び方

- 安全性を示すマークの付いたものを使う。
- 実際に着用してサイズが合っていることを確認する。

実際にかぶってみて、緩すぎたり、きつすぎたりしないか、痛い箇所はないかなどを確かめましょう。

実際にかぶってみることが大切!!

- 正しい角度でかぶりましょう。
- 適正なサイズを選びましょう。

子どもの場合にすぐに成長するからと大きめのサイズを選ばず、ヘルメットは、成長に合わせて買い替えましょう。

ヘルメット先端が
眉毛近くになるように
角度を調整しましょう。



安全性を示すマーク

SGマーク(一般財団法人製品安全協会:日本)
JCF公認マーク・JCF推奨マーク(日本自転車競技連盟:日本)
JISマーク(日本)
CEマーク(EN1078)(欧州標準化委員会:EU加盟国等)
CPSCマーク(1203)(アメリカ合衆国消費者製品安全委員会:アメリカ)
GSマーク(ドイツ) など



SGマーク

JCF公認マーク

JCF推奨マーク

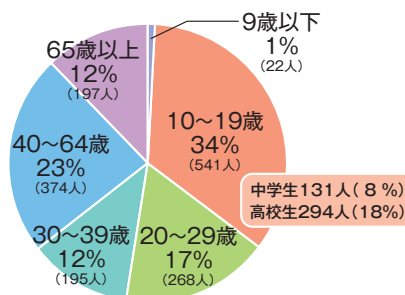
CEマーク

※他にも安全基準が存在します

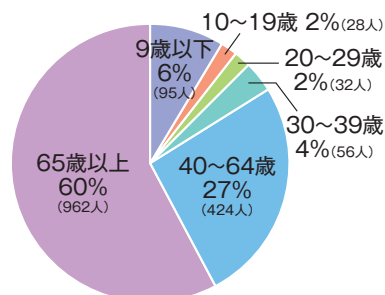
損害賠償責任保険等に参加しましょう。

自転車を利用する家族全員で損害賠償保険等に参加するようにしましょう。

- 自転車と歩行者の事故は、若年層の自転車運転者によるものが多い傾向にあります。
- 自転車による交通事故でも、自転車の運転者に多額の損害賠償責任が生じるおそれがあります。



「自転車対歩行者」事故のうち歩行者死亡・重症事故における自転車運転者(第1・第2当事者)の年齢層別件数
(平成30年～令和4年合計／警察庁HPより)



「自転車対歩行者」事故のうち歩行者死亡・重症事故における歩行者(第1・第2当事者)の年齢層別件数
(平成30年～令和4年合計／警察庁HPより)