

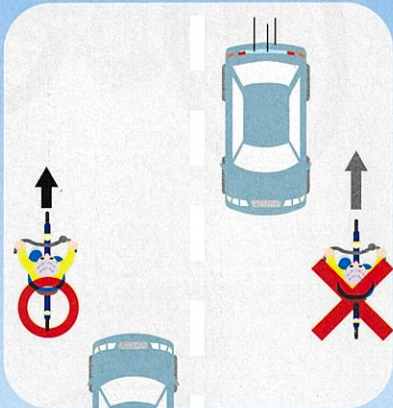
令和4年11月1日より、
変わりました!

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



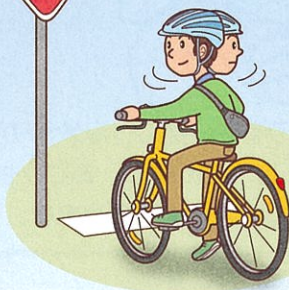
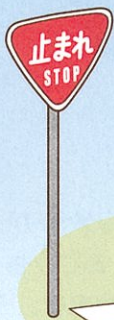
歩道は例外、
歩行者を優先



歩行者等の通行を妨げる
おそれがあるときは、
一時停止しなければなりません。

普通自転車の運転者が13歳未満の子供や70歳以上の高齢者等である場合のほか、道路標識等により歩道を通行できる場合は、指定された部分または歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければなりません。

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



自転車の側面にも、
反射材(リフレクター)
をつけましょう。

4 飲酒運転は禁止



5 ヘルメットを着用



自転車乗用中の交通事故で死亡した人の約6割が頭部に致命傷を負っています。被害を軽減するためにヘルメットで頭を守りましょう。

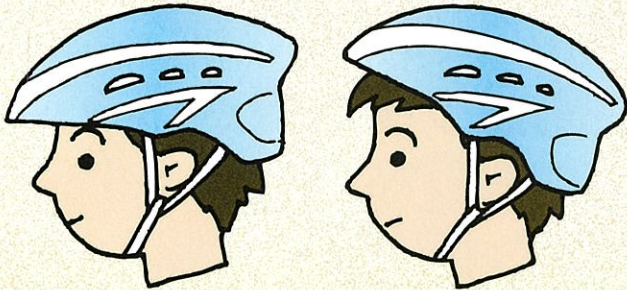
※保護者は幼児を幼児用座席に乗せる
ときや、幼児や児童が自転車を運転
するときは、ヘルメットを着用させるよう
努めましょう。

ヘルメットを 着用 しましょう



1

正しい角度で装着しましょう。



ヘルメット本来の機能を発揮するためには正しい角度で装着することが大切です。ヘルメットの先端がまゆ毛付近にくるように角度を合わせかぶります。

2

あごひものバックルを
しっかり締めます。



万が一の事故の際にヘルメットが外れてしまわないよう、あごひものバックルはしっかり締めます。

3

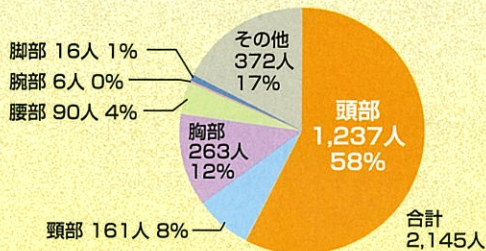
あご下に適度なあそびを
残しましょう。



あごとあごひもの間に、人差し指一本が入るほどのあそびを残します。指が入らない場合や緩すぎる場合は、適度にあごひもの長さを調整します。

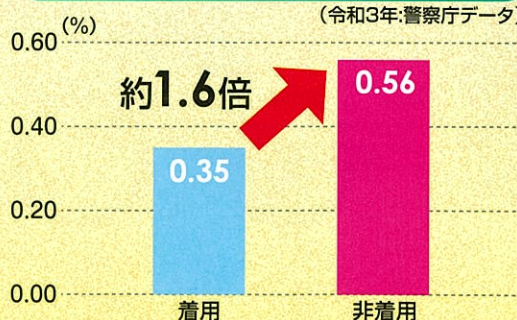
自転車用ヘルメットにはカジュアルな帽子タイプのものやロードバイク向けのスタイリッシュなもの、またジュニア用などさまざまな種類があります。詳しい装着方法などは各メーカーの取り扱い説明書等をしっかり確認して正しい方法で装着しましょう。

致命傷の約6割は頭部!!



●「その他」とは、頭部、腹部等をいう。
自転車乗用中の死者の致命傷部位
(平成29年～令和3年合計:警察庁データ)

ヘルメット着用状況別の致死率比較



(注)「致死率」とは、死傷者のうち死者の占める割合をいう。

自転車乗用中の死者の致命傷部位は約6割が頭部です。また、自転車乗用中の交通事故でヘルメットを着用していない人はヘルメットを着用している人に比べ致死率が約1.6倍になっています。大切な命を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。