

# ！ 自転車に乗るときは ヘルメットを かぶりましょう！

令和5年4月から全ての自転車利用者の  
乗車用ヘルメット着用が  
努力義務となっています。

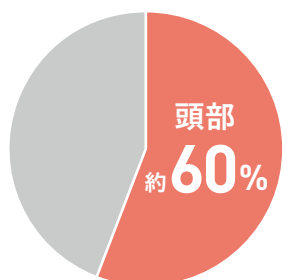


知っていますか？

自転車事故で  
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。

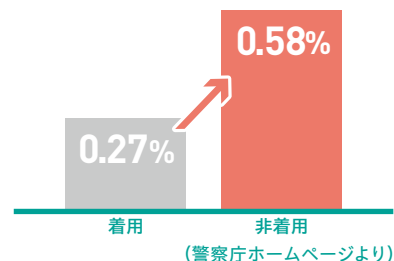
自転車乗車中死者の人身損傷主部位別  
(平成30～令和4年合計)



(警察庁ホームページより)

自転車事故で  
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倍**です。

自転車乗車中の  
ヘルメット着用状況別の致死率  
(平成30～令和4年合計)



(警察庁ホームページより)

大切な命を守るため、自転車に乗るときは  
ヘルメットをかぶりましょう！

# 改定した 自転車安全利用五則を守りましょう!

## 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

「車の仲間」である自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。



「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合、普通自転車は歩道を通行できます



歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行します。歩行者の通行を妨げるときは一時停止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

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。



道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。



## 3 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯しましょう。



## 4 飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止です。



## 5 ヘルメットを着用

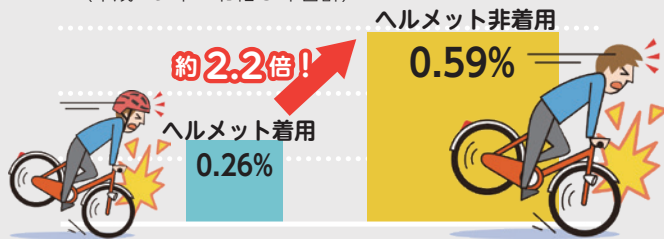
自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。



### ヘルメットはあなたの命を守ります!

ヘルメット非着用で自転車事故により亡くなった人の約6割は頭部を損傷しています(平成29年~令和3年合計)。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。

◆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) (警察庁資料より)



※致死率とは死傷者のうち死者の占める割合をいう。

(内閣府資料)