

# いのちを守る ヘルメットをかぶろう!



サイズが  
合ったもの  
を選ぼう!

あごひもを  
正しく  
締めよう!

たいぎや  
似合っとる  
ばい!!

## 気を付けたい ヘルメット着用ルール

- 学生は塾の行き帰りなど通学以外の時でも、普段から常にヘルメットを着用しましょう。



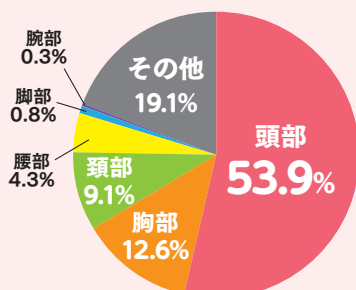
- 児童を同乗させ、自転車を運転する場合など、保護者も自転車に乗る場合はヘルメットを着用しましょう。



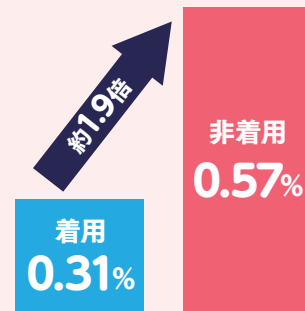
## ヘルメットを着用しないと、 どんな危険があるのでしょうか?

自転車に乗っている時の交通事故で亡くなられた方の**53.9%**が**頭部へのケガ**により命を落とされています。

ヘルメット非着用の場合、**致死率**が着用時よりも**約1.9倍**高くなります。



自転車乗用中死者の人身損傷主部位(致命傷の部位)  
(令和元年~令和5年合計)



ヘルメット着用状況別の致死率比較  
(令和元年~令和5年合計)

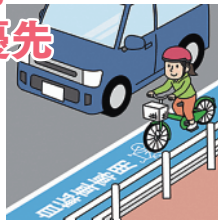
※警察庁ウェブサイトをもとに作成

きちんと守ろう!

# 自転車安全利用5則

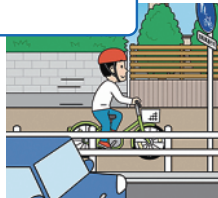
## 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

「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・標示がある場合などは、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。歩行者がいる場合は一時停止するなど、**歩行者の通行を妨げない**ようにしましょう。

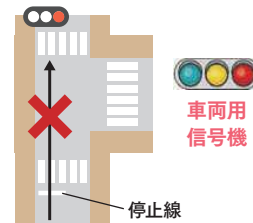


## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

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。

車道を走行時は  
車両用信号機に従います。

歩道を走行時は  
歩行者用信号機に従います。



車両用  
信号機



歩行者が横断していれば、自転車を押し渡すなど、歩行者を妨げないようにしましょう。

一時停止の交通規制がある場所では、必ず停止線の手前で一時停止し、車などが来ていないか直接目で見て安全を確認しましょう。



## 3 夜間は ライトを点灯

夜間や暗い場所では、必ずライトを点灯して自分の存在をアピールし、事故を防ぎましょう。(反射材も着用しましょう)



## 4 飲酒運転は 禁止

自転車も飲酒運転は禁止されています。お酒を飲んだら、公共交通機関等を利用しましょう。



## 5 ヘルメットを 着用

自転車に乗るすべての人は、「いのちを守る」ために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。



### ⚠️自転車乗車中のこのような行為も大変危険です!

#### 傘さし運転



片手運転は運転が不安定になり傘に視界が遮られ、大変危険です!

#### スマホ・イヤホン使用



周囲の音や状況に気づかないため、事故を起こしやすくなります。

#### 並進走行



道路を占有し、他の車両の迷惑になります。

#### 横断歩行者の妨害



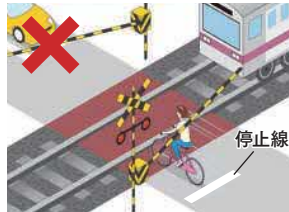
横断歩道は、歩行者優先! 横断歩道を渡っている(渡ろうとしている)歩行者がいる場合は、必ず停止線の手前で停車し、歩行者を安全に横断させましょう。

#### 二人乗り



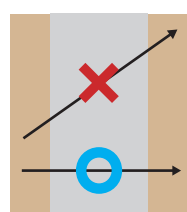
バランスが崩れやすく転倒の危険大。他の交通の妨げにもなります。

#### 踏切不停止



踏切では、手前の停止線で必ず停止して安全を確認しましょう。

#### 斜め横断



道路は、斜め横断できません。  
※交差点を右折する際は、二段階右折をしましょう。

#### 歩道上で歩行者の通行を妨げる



歩道は歩行者のための道路! 歩道通行時、歩行者がいれば一時停止し自転車から降りるなど、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

📢 自転車に乗る際は、引き続きルールを守って安全に利用しましょう!