



命を守るヘルメット

道路交通法の改正により
全ての自転車利用者に
ヘルメット着用が

努力義務化

(令和5年4月より)

大人も
子どもも
着用しよう!



ヘルメットを正しくかぶりましょう!

①まずはヘルメット選び

- サイズが大きすぎると、転倒のほずみでヘルメットが脱げる恐れも。頭にピッタリなサイズを選びましょう。
- ヘルメットは命を守る装備品です。さまざまな実証試験をクリアした安全認証マーク付きのものをお薦めします。

②正しい角度で装着

- 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のすぐ上にくるように角度を合わせ、左右均等にかぶりましょう。

③あごひもはしっかり締める

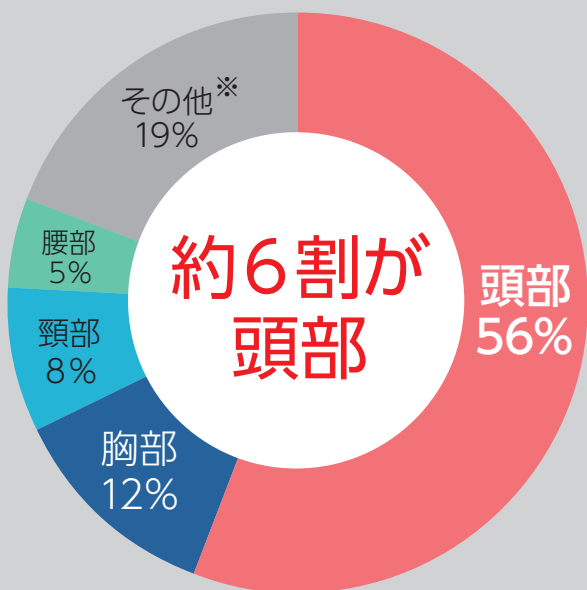
- 万が一の事故の際にヘルメットが外れてしまわないように、あごひものバックルはしっかり締めましょう。

④あご下に適度なあそびを残す

- 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、あごひもの長さを調整しましょう。

自転車乗用中 死者の致命傷の部位

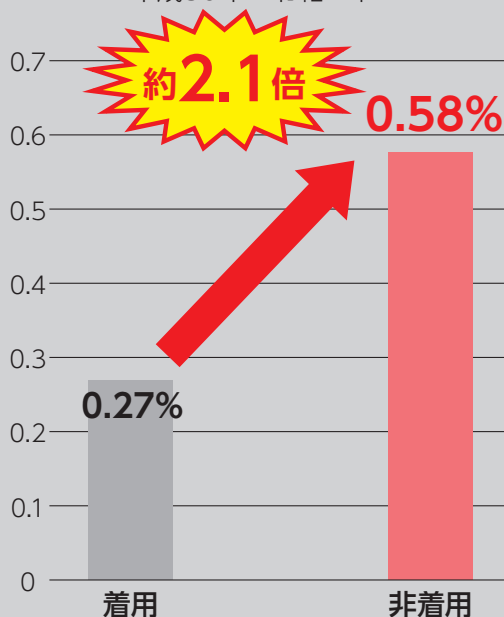
平成30年～令和4年



*その他…顔部、脚部、腕部、腹部など

自転車乗用中 ヘルメット着用状況別の致死率

平成30年～令和4年



出展：警察庁発表資料より

問 今治市サイクルシティ推進協議会 (事務局：今治市サイクルシティ推進課)

TEL 0898-36-1547 FAX 0898-25-2961

Email cyclecity@imabari-city.jp



自転車は車の仲間です。

自転車安全利用五則を守って 安全に乗りましょう！

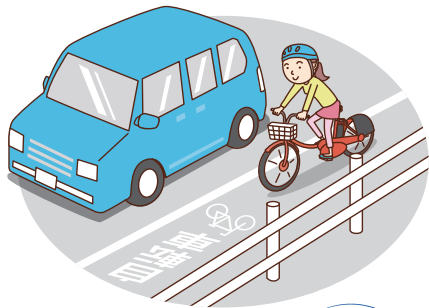


1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は「車の仲間」です。
車道通行が原則となります。

車道を通行するときは、道路左側を通行
しましょう。

歩道を通行するときは、車道寄りを徐行し
ましょう。



「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。



3 夜間はライトを点灯

無灯火は、周囲から自転車が見えず、大変
危険です。夜間はライトを点灯しましょう。



5 ヘルメットを着用

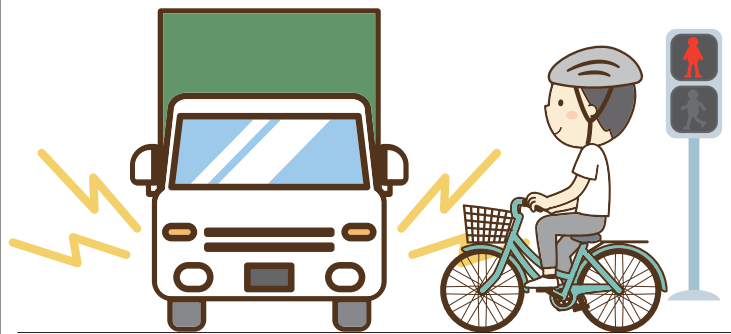
大切な命を守るためにも自転
車用ヘルメットをかぶって自転
車に乗りましょう。



2 交差点では信号と 一時停止を守って、安全確認

信号無視は大変危険です。
信号は必ず守りましょう。

一時停止標識のある場所では必ず止まって、左
右の安全を確認しましょう。



4 飲酒運転は禁止

飲酒運転は大変危険です。自動車の場合と同じ
く酒気を帯びて自転車に乗ってはいけません。



「自転車安全利用五則を正しく知ろう」

自転車を活用したまちづくりを推
進する全国市区町村長の会制作
動画

チェック



もしもに備えて

自転車保険に加入しましょう！

■自転車事故による賠償事例 **賠償命令額 5,000万円**

〈事故の概要〉

女子高生の自転車が、無灯火で帰宅途中携帯電話に気を取られ歩
行中の女性の背後から衝突。女性は、歩行困難になり、職を失い
生活保護を受けている。

令和2年4月から今治市でも「自転車損害賠償責任保険（自転車保
険）」などへの加入を条例で義務化しています。万が一の事故に備
え、自転車保険に加入しましょう。