【配布用】

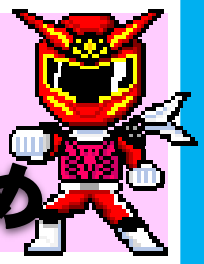
高知県警察本部交通部交通企画課

自転車交通安全教育の時間　令和８年9,10月号（第106号）

Traffic Safety News



ビジュより命



ヘルメットは自分の未来を守るため

なぜ自転車ヘルメットを着用する必要があるの？

○頭部への衝撃を軽減するため
○被害を軽減するため
○後遺症や死亡するリスクを下げるため
○命を守るため



「ちょっとそこまで」でも**必ずヘルメット**

命を守るのは自分自身

命を守る以上の、被らない理由ってありますか？？

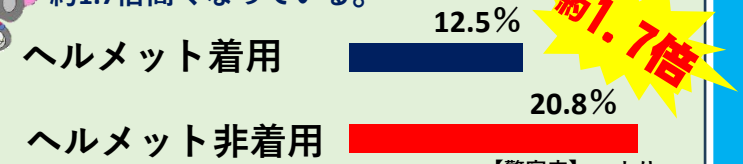
自転車に乗っていて交通事故に遭って亡くなった方の

約５割

が頭部に致命傷を負っています。
(令和３年から令和７年までの全国の交通事故)



自転車乗車中の交通事故で主に頭部を負傷した死者・重傷者のうち、ヘルメットを着用していなかった方の割合は、着用していた方に比べて約1.7倍高くなっている。



【警察庁】HPより

道路交通法の改正により、令和５年４月１日から全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されたんだ!!



※自転車ヘルメットは被っても被らなくてもどっちでもいい訳ではない。被るよう努めなければならない!!



自転車ヘルメットを正しく着用しよう!!

３つのポイント

①前後に傾かないよう水平に被る
②あご紐の長さを調整する（指１、２本が入る程度）
③おでこまで深く被る

○正しい例



×悪い例





ヘルメットを被るきっかけが「交通事故に遭ったから」では遅いんだ!!自転車ヘルメットを被ることが、命を守ることにつながるんだ!自転車に乗る時は必ずヘルメットを着用しよう!!