

# 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう！

全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になっています。

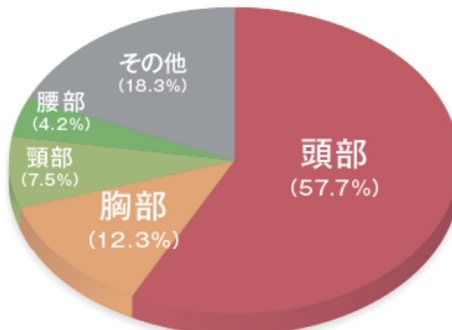
## なぜヘルメットをかぶらないといけないの？

### 転倒時の損傷箇所の割合

転倒時の損傷部位を見ると、頭部が圧倒的多数を占めています。転倒の際に路面や縁石で強打する、あるいは自動車等との衝突で車輪に巻き込まれたり、車体や外板で強打するケースが多いことが原因といわれています。

これらによって頭蓋骨骨折や脳挫傷、脳しんとうを起こすケースが多く、死亡に至っています。当然ながら、頭部に損傷を受けると、他の部位に比べ死亡割合が著しく高くなり、死亡に至る事故につながります。

まずは頭部を守る、つまりヘルメットの着用が何よりも大切であると言えます。



自転車死亡事故の損傷主部位

※2017から2021年の5年間 ※警察庁交通統計から作成

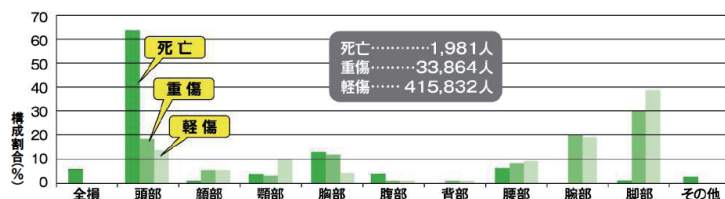
### 装着時と非装着時の比較など

停車中の自転車の転倒時に頭蓋骨にかかる力(骨折の危険性)や脳にかかる力(脳震盪の危険性)はどの程度かを検証するため、「ヘルメット装着の場合」と「ヘルメット未装着の場合」の人体モデルを使った「転倒実験」をもとにシミュレーションした結果、ヘルメットの重要性が浮き彫りとなりました。

※引用「ヘルメットをかぶろう!」株式会社オージーケーカブト  
<https://www.ogkkabuto.co.jp/hg/ind.html> 2025年2月1日参照

### ◆頭部に損傷を負うと、60%超が死亡に至る重大事故に!

■自転車事故の損傷部位別/損傷程度による損傷部位  
(平成21~23年 [構成割合]=[各損傷主部位損傷者数]/[損傷者数]×100)



※出典「交通事故分析リポートVol.97」/(公財)交通事故分析センター(平成24年11月)

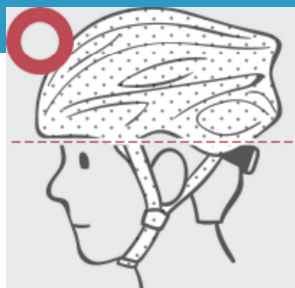
## ヘルメットの正しい装着方法

### ヘルメットの正しい装着角度

ヘルメットは正しい角度で装着することで、ヘルメット本来の機能を発揮することができます。装着の際は、必ず正しい角度で装着することを心がけましょう。ヘルメットをかぶる前にアジャスター付きの場合は「必ずアジャスターを緩めてから」かぶります。

#### 1 正しい角度で装着

正しい角度で装着することで、ヘルメット本来の機能を発揮することができます。



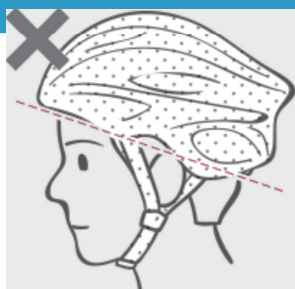
#### 3 あご下の適度なあそび

あごの下でバックルを固定したのち、あごひもとの間に人差し指が入る程度の長さに調整してください。



#### 2 左右均等に

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す。額が見えるほどヘルメットの先端が上を向いていたり、ヘルメットが傾いていたりしてはいけません。



#### 4 耳元のV字部分のねじれチェック

あごひもがV字になっている部分にはあごひもを1つにまとめるための部品(アジャストロック)が装備されています。あごひものV字部分が耳元にすっきり収まるよう、部品の高さを適切に調整しましょう。



悪い例: 1  
V字部分がねじれている



悪い例: 2  
アジャストロックが適切な位置でない

※引用「ヘルメットをかぶろう!」株式会社オージーケーカブト  
<https://www.ogkkabuto.co.jp/hg/ind.html> 2025年2月1日参照