

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機会が多いことが原因といわれています。

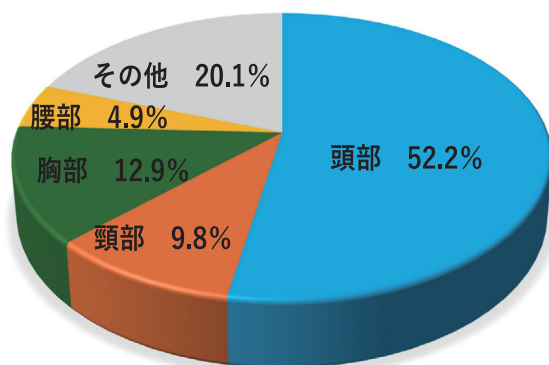
これらによって頭蓋骨骨折や脳挫傷、脳しんとうを起こすケースが多く、死亡に至っています。当然ながら、頭部に損傷を受けると、他の部位に比べ死亡割合が著しく高くなり、死亡に至る事故につながります。

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。

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（脳しんとうの危険性）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1月13日参照



自転車乗用中死者の人身損傷主部位（令和3年～令和7年合計）

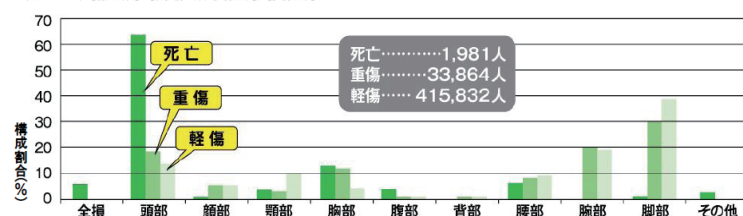
※令和3年～令和7年合計

※出典：「頭部の保護が重要です～自転車用ヘルメットと頭部保護帽～」

※（警察庁：<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html>）を加工して作成

◆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）

青切符（自転車の交通反則通告制度）導入について

※自転車対象とされている反則行為（下記は一例です）



ながらスマホ
（携帯電話使用等（保持））
反則金 12,000円

令和8年4月1日～
自転車の交通違反※
が青切符の
対象に
！！



遮断踏切立入り
反則金 7,000円



ブレーキなし自転車
（自転車制動装置不良）
反則金 5,000円



二人乗り
（軽車両乗車積載制限違反）
反則金 3,000円



傘さし運転
（公安委員会遵守事項違反）
反則金 5,000円



並進禁止違反
反則金 3,000円

交通ルールを守って
安全運転を！！

※引用元 岡山県警察「交通安全ニュース（自転車の交通違反が青切符の対象に!!）」
<https://www.pref.okayama.jp/uploaded/attachment/397504.pdf>
※詳細 警視庁「自転車の交通反則通告制度（青切符）の導入」
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle_kaisei.html

自動車を運転する皆様へ 自動車等が自転車等の右側を通過する場合の通行方法について

自動車等が自転車等の右側を通過する場合（追い越し場合を除く）において、両者の間に「十分な間隔」がないとき、

- ・自動車等は、自転車等との「間隔に応じた安全な速度」で進行（道路交通法18条3項）
- ・自転車等は、できる限り道路の左側端に寄って通行（道路交通法18条4項）

しなければなりません。

【上記の自動車等の通行方法の目安】

- 自動車等が自転車等の右側を通過するときは、できる限り間隔を空けましょう。少なくとも1メートル程度間隔を空けることが安全です。
- 自転車等と1メートル程度の間隔を確保できない場合には、時速20キロメートルから30キロメートル程度で運転しましょう！

※上記はあくまで目安です。自動車等が自転車等の右側を通過する際の「十分な間隔」や「間隔に応じた安全な速度」については、自動車等と自転車等との具体的な走行状況、道路状況や交通状況等により異なります。

※参考 警察庁作成「自動車等が自転車等の右側を通過する場合の通行方法」
<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/202603.pdf>