

# あなたにもかぶって欲しい ヘルメット

道路交通法が改正され、  
法律でもヘルメット着用が  
努力義務になります



「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、  
自転車利用者のヘルメット着用が既に努力義務化されています。  
東京都生活文化スポーツ局都民安全推進部総合推進課 TEL.03-5388-3127



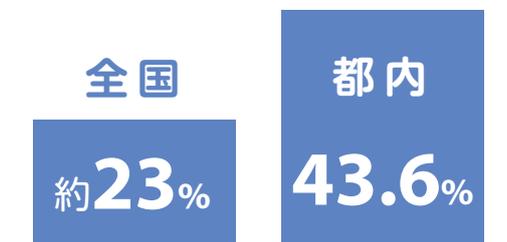
東京都  
リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

# 大人も子供もヘルメットをかぶって 自転車を安全に利用しましょう

安全安心を推進する  
マスコットキャラクター  
みまもりいぬ



都内は交通事故全体に占める  
**自転車関与事故**の割合が高い



※警視庁「自転車事故推移(令和3年中)」

**自転車事故**による死者のうち、  
**約8割が「頭部」の損傷**が主因で亡くなっ  
ているのを知っていますか？



**18人中14人**が  
**頭部**に損傷を  
受けています。

(令和3年) ※警視庁統計より作成

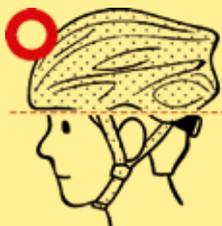
ヘルメットを正しく着用することにより  
頭部損傷による死者の割合はおよそ

## 1/4に低減

※イタルデザインフォーメーション「交通事故分析レポートNo.97」より作成

## ヘルメットの正しい着用方法

1 正しい角度で装着



2

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、左右均等にかぶる

3

あごとあご紐の間に人差し指一本入れられるか確認

4

耳元のV字部分のねじれチェック

※関オージーケーカプトHelmet Guide「ヘルメットをかぶろう」より作成

一時不停止や信号無視などの**交通ルール違反**による事故が多発しています。



一時不停止



信号無視



傘さし運転



スマートフォン等のながら運転