

大人も子供も  
自転車に乗るときは

# ヘルメットを着用

しましょう

## ヘルメット着用が 努力義務に!

(令和5年4月1日より)

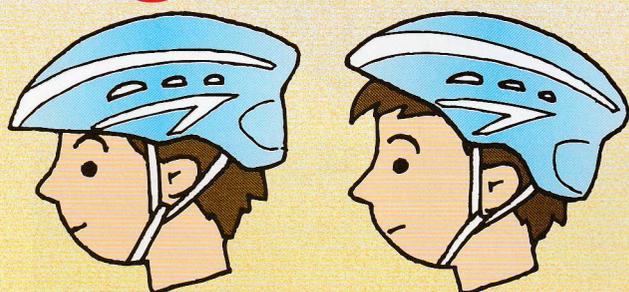
道路交通法一部改正により、年齢に関わらず、自転車を運転するすべての人が、乗車用ヘルメットの着用に努めなければなりません。

自転車に乗るときは、  
事故の際の**被害軽減**のため、  
ヘルメットを着用しましょう!



1

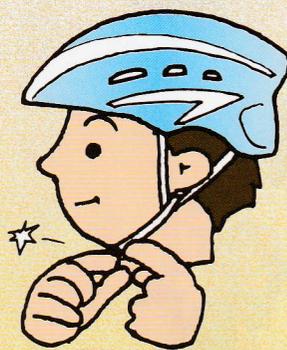
正しい角度で装着しましょう。



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付近にくるように角度を合わせかぶります。

2

あごひものバックルを  
しっかり締めます。



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、あごひものバックルはしっかり締めます。

3

あご下に適度なあそびを  
残しましょう。



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、適度にあごひもの長さを調整します。

自転車用ヘルメットにはカジュアルな帽子タイプのものやロードバイク向けのスタイリッシュなもの、またジュニア用などさまざまな種類があります。

詳しい装着方法などは各メーカーの取り扱い説明書等をしっかり確認して正しい方法で装着しましょう。

岡山西警察署・岡山西交通安全協会  
岡山西安全運転管理者協議会・岡山西運行管理者協議会

# 自転車乗ったら責任が!

自転車は車両の仲間で、安全運転の義務があり、事故を起こせば、刑事責任や損害賠償責任を負うこともあります。

自転車事故で被害者にも加害者にもならないために…

守りましょう!

やめましょう!

(令和4年11月1日  
中央交通安全対策会議 交通対策本部決定)

## 自転車安全利用五則

1 車道が原則、  
左側を通行



歩道は例外、  
歩行者を優先

歩行者の通行を妨げる  
おそれがあるときは、  
一時停止しなければなりません。



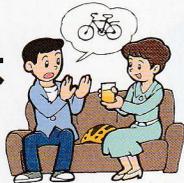
2 交差点では信号と  
一時停止を守って、安全確認



3 夜間は  
ライトを点灯



4 飲酒運転は  
禁止



5 ヘルメットを  
着用

子供を補助いす等で同乗させるときや、  
子供に自転車を運転させるときは  
保護者が着用のしつけをしましょう。



## 危険な行為

一時停止を無視すると  
出会い頭の事故に  
なるかも!

自転車側により重い  
過失を問われる  
こともあります。



自転車のながら運転が  
周囲の人を危険に  
巻き込むことも!

見えているつもりでも  
視野は狭くなり、  
注意がそれます!



信号無視や一時不停止、歩行者妨害、飲酒運転、ブレーキに不備がある自転車の運転など、一定の違反行為(危険行為)を3年以内に2回以上繰り返して検挙された自転車の運転者(14歳以上)には、  
**「自転車運転者講習」の受講が命じられます。**

受講命令に従わないと、5万円以下の罰金

### 万一の事故に備えて保険に加入しましょう

自転車安全整備店(左下のマークがある自転車販売店)では、  
傷害補償や賠償責任補償等の保険(TSマーク)を取り扱っています。



TSマーク以外にも自転車事故の賠償責任に対応している保険もあります。

保険会社による  
自転車向け保険



自動車保険に  
特約として  
付帯する保険



火災保険に  
特約として  
付帯する保険



クレジットカードに  
オプションとして  
付ける保険



会社で加入する  
団体保険



すでに契約している保険があれば、補償内容を確認してみましょう。特約などとして、自転車事故が補償の対象となっている場合もあります。