

# 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

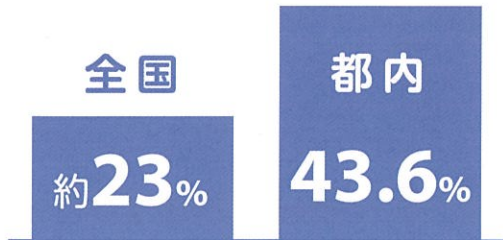


# 大人も子供もヘルメットをかぶって 自転車を安全に利用しましょう

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

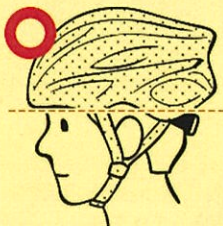
ヘルメットを正しく着用することにより  
頭部損傷による死者の割合はおよそ

## 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

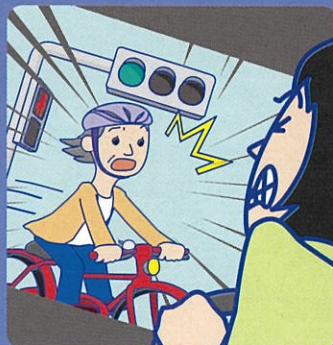
4 耳元のV字部分のねじれチェック

※株式会社オーケーカブトHelmet Guide「ヘルメットをかぶろう」より作成

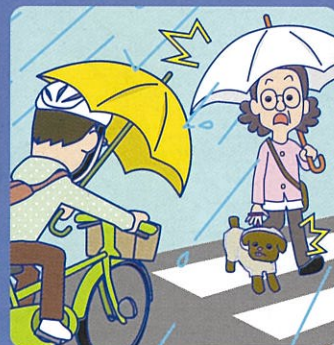
一時不停止や信号無視などの交通ルール違反による事故が多発しています。



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