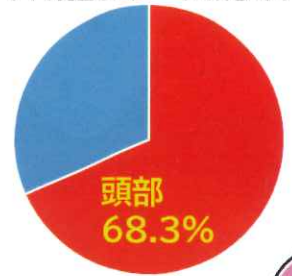


自転車に乗る際は、

大人も子どももヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中死者の
損傷主部位比較
(平成29年～令和3年)



頭部が7割近くを
占めているよ！

左のグラフは、都内で自転車乗車中の交通事故で亡くなられた方の、致命傷を負った部位を表しているんだよ



適当にかぶれば良いというわけじゃないよ！

サイズが大き過ぎたり、かぶり方が正しくなかったりしたために、衝突の衝撃で脱げてしまい、頭部が無防備のまま地面にたたきつけられるような事故が、実際に起きているんだ！

ヘルメットをかぶって
いけば安全なのね



ヘルメットの選び方



自転車専用のもので、SGマークなど安全基準適合表示のあるもの



自身の頭のサイズに合ったもの

※工事用などのヘルメットは、落下物から頭を防護するためのもので、転倒による大きな衝撃を想定したものではありません

※同じサイズでも縦長(主に欧米人向け)や丸形(主に日本人向け)など、ヘルメットによって形が異なり、フィット感にも大きな差が出てきますので、購入前にお店で試着されることをお勧めします

ヘルメットのかぶり方

①		自転車用ヘルメットの多くは、後頭部側にアジャスターが付いているので、まずはそれを緩めます
②		ヘルメットの先端部を眉毛のすぐ上に合わせ、深くかぶります
③		左右のずれを調整したら、ヘルメットを前上部から軽く押さえながら、後頭部のアジャスターを絞り、頭を軽く振ってずれない程度に調整します
④		あご紐にねじれが無い事を確認したら、バックルを嵌め、あごとの間に人差し指が一本入るくらいの長さに調整します

ヘルメットの交換目安

○衝撃吸収素材の経年劣化のため、耐用年数は概ね3年～5年です。

○転倒して打ち付けるなどした場合は、**外観上大きな損傷が無いようでも、内部の衝撃吸収素材が損傷している可能性がある**ので、**必ず新しいものに交換しましょう**

転倒時に怪我をしないために、肘あて・膝あても身に付けると、なお安全！

ヘルメット以外で、「肘あて」「膝あて」も身に付けると、万が一転倒した場合に怪我をしにくくなり、安全です。長袖や長ズボン等の露出の少ない服装も効果的です。

