

# 自転車に乗るときの**約束**

# 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。

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。



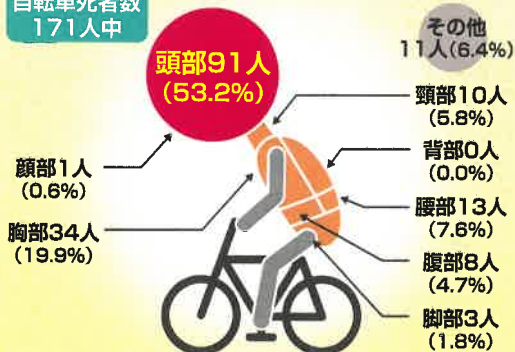
あごとあごひもの間に、人差し指一本が入るほどのあそびを残します。(転倒時の負傷防止のため)

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。

## 自転車死者の損傷主部位

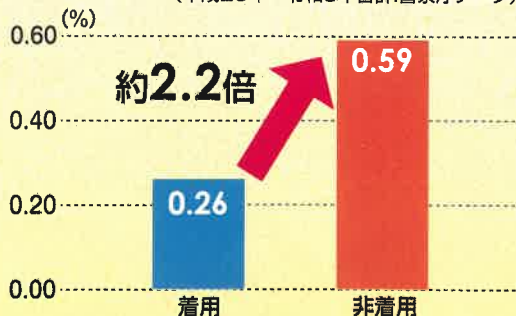
(埼玉県内・2017年～2021年累計)

自転車死者数  
171人中



## 自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率

(平成29年～令和3年合計:警察庁データ)



(注)「致死率」とは、死者のうち死者の占める割合をいう。

自転車事故で亡くなった人のうち、半数以上の方が頭部に致命傷を負っています。ヘルメットの着用/非着用では、致死率が約2.2倍になるとのデータもあります。自分自身の命を守るため、自転車に乗る場合はヘルメットを着用しましょう。

埼玉県