



【危害・危険情報】

令和7年3月12日
生活文化スポーツ局

自転車に乗る時はヘルメットをかぶりましょう！

～ 自転車乗車時のヘルメット着用は、2024年3月から道路交通法で努力義務化されています～

春からの新生活で、自転車での通勤、通学をはじめの方もいらっしゃると思います。自転車乗車中の事故で致命傷になりやすい体の部位はどこかご存じですか？

過去5年間（2020～2024年）の都内の自転車事故をみると、**死亡した人の「64%」が「頭部」に致命傷**を負っています。また、ヘルメットの**非着用時は、着用時に比べて致死率が1.8倍**高くなっています。^{※1}

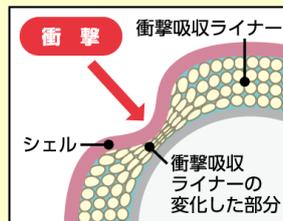
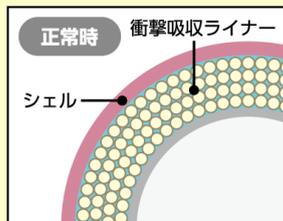


もしものときに頭を守るため、自転車に乗る時はヘルメットをかぶるようにしましょう。

ヘルメットが頭を守るしくみ^{※2}

衝撃を受けた時に、ヘルメットの「シェル（外側の硬いプラスチック）」や「ライナー（内側の発泡スチロール）」が、**凹んだり壊れたり**することで**衝撃を吸収**します。

このため、ヘルメットをかぶることにより、頭へのダメージを軽減できます。



着用するヘルメットのポイント^{※2}

● 自転車用の安全基準マークがついたものを選びましょう！

〈自転車用以外のものをかぶっていた事例^{※3}〉

スピードが出過ぎてしまい、バランスを崩して右側に転倒。**野球のヘルメット**を被っていたがヘルメットが**脱げて**しまい、地面に後頭部を打ち付けた。

安全基準マーク

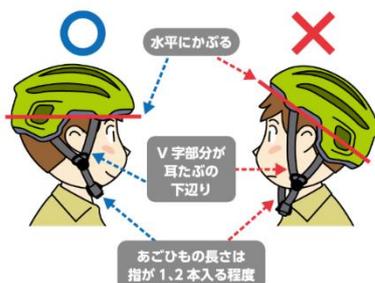
SGマーク、JCFマーク、CEマーク EN1078 など

● 正しい着用方法でかぶりましょう！

〈緩めにかぶっていた事例^{※3}〉

左に横転し、後部に乗っていた子供が左側頭部を打撲。ヘルメットをかぶっていたが**固定が甘く後ろへずれた**ため、地面に頭をぶつけてしまった。

着用時のチェックポイント



※1 警視庁 自転車の交通事故防止「自転車用ヘルメットの着用」
<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/helmet.html>

※2 東京暮らしWEB 啓発リーフレット「なぜ？なに？自転車用ヘルメット」
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r5/leaflet.html>

※3 東京暮らしWEB 東京都商品等安全対策協議会報告書「自転車用ヘルメットの着用と安全な使用」
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r5/report.html>

【参考】東京都生活文化スポーツ局 都民安全推進部総合推進課「自転車乗車用ヘルメット普及啓発」
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin_anzen/kotsu/jitensha/anzenriyou-sokushin/jitensyahelmet/0000001956

詳しくはこちらをご覧ください。



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>



問合せ先

東京都生活文化スポーツ局消費生活部生活安全課

電話 03-5388-3055