



ヘルメットが命を守る！

通勤や通学、買い物など生活の一部として利用されている自転車。ヘルメットの着用は年齢に関係なく努力義務となっていますが、千葉県の着用率は**全国ワースト4位**(令和7年警察庁調査7.9%)とまだまだ低い状況です。
県内の自転車事故では亡くなった方の約6割が頭に致命傷を負っています。「危ない!」と思ったその瞬間、あなたの命を守ってくれるのは“ヘルメット”です。

安全をおしゃれに着こなそう！

「持ち運びが面倒くさい…」「髪型が崩れる」「恥ずかしい」といった理由でかぶらない人が多いヘルメット。でも、ダサい時代はもう終わり！
今では、帽子のようなかわいいデザインやカッコいいスポーツタイプ、持ち運びに便利な折りたたみ式などたくさんのヘルメットが登場しています。
家族みんなでお出かけが楽しくなる、お気に入りを見つけてみませんか。



レインボー ジャンボたかおさん



レインボー 池田直人さん

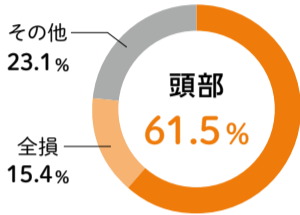


ぼる塾 田辺智加さん



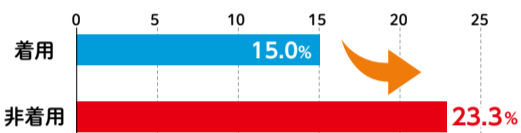
オズワルド 伊藤俊介さん

死亡事故の**約6割**が
頭部への致命傷が原因



自転車乗用中の死者損傷部位
(令和3年～7年) 出典：千葉県警察

頭部を損傷した人のうち
ヘルメット未着用時の致死率は着用時の**約1.6倍**



ヘルメット着用有無別人身損傷主部位「頭部」構成率
(令和3年～7年)
(注) 自転車乗用中の死者・重傷者における人身損傷主部位が「頭部」であった者の構成率を比較した 出典：千葉県警察

安全面も要チェック！

- ☐ 安全基準マーク(SGマーク、JCF公認／推奨マークなど)が付いているか
- ☐ 内側全面に発泡スチロールなどの衝撃吸収層が付いているか
- ☐ あごひもの幅が15ミリ以上で、ヘルメット本体に取り付けられているか
※ひもの取り外しができるもの、あご受け付きのものは不可
- ☐ 正しく着用した時に視界が良好か

参考：消費者庁ホームページ

4月1日から 自転車の違反にも青切符が適用されます

自転車の交通ルール遵守徹底のため、16歳以上の自転車利用者を対象に交通反則通告制度(青切符)が導入されます。ルール違反は重大な事故につながります。改めて交通ルールを確認しましょう。

☎ 千葉県警察本部 ☎ 043-201-0110(代表)

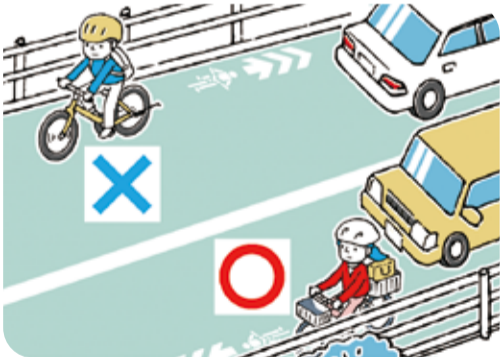
詳しくは、警察庁自転車ポータルサイトをご覧ください



主な違反行為と反則金



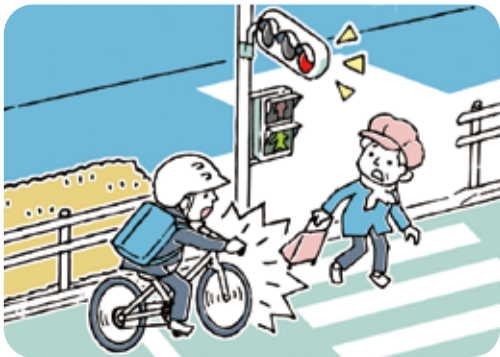
ながらスマホ(保持) 反則金 **12,000円**



通行区分(右側通行) 反則金 **6,000円**
※右側通行は逆走です



二人乗り 反則金 **3,000円**



信号無視 反則金 **6,000円**



イヤホン着用 反則金 **5,000円**
※安全な運転に必要な音声が聞こえない状態にすること



傘さし運転 反則金 **5,000円**