

# 安全な自転車利用

交通安全協会富士地区支部  
交通安全指導員



自転車利用の皆さんはルールやマナーを守るだけでなく、日頃の運転操作に注意や意識向上が必要不可欠です。特に、富士市内は大型車両も多く変形の交差点や坂道が多いという地域特性があります。道路状況の把握や周囲の交通の流れをみる観察力や注意力がカギとなります。

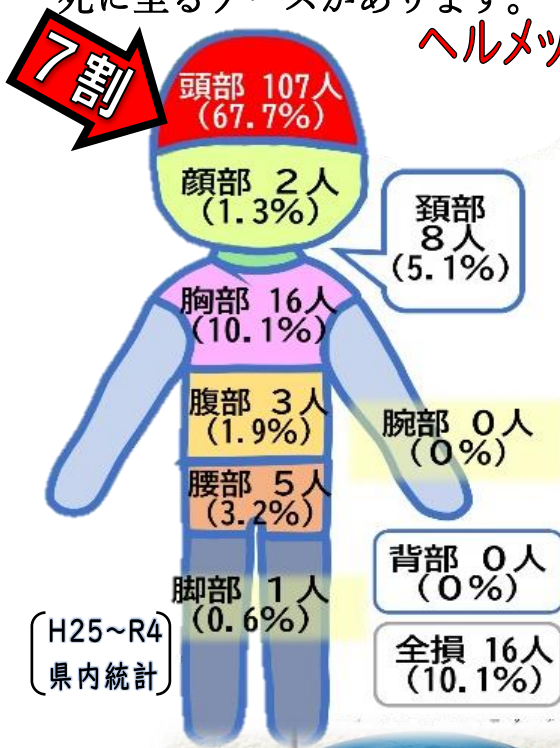


万が一の交通事故から命を守るためのヘルメットの着用は必須です。スピードも出る電動自転車も普及し、一瞬の判断が命取りになります。日頃から命を守る意識をし、ヘルメットの着用を生活に取り入れて安全運転しましょう。

## 自転車事故死者の損傷部位

頭に強い衝撃を受け意識障害や後遺障害が残り頭蓋内出血で死に至るケースがあります。

**ヘルメット非着用の致死率は約3倍!!**



令和5年4月1日から

## ヘルメットの着用努力義務化

たかがヘルメット、されどヘルメット～身の安全は自分で守る～

## 正しいヘルメットのかぶり方

- 自分の頭に合ったサイズの物をかぶる
- あご紐はゆるめすぎない
- あご紐やレバーで調節する
- 割れているヘルメットは使わない
- 大人も子どももかぶる



真っ直ぐにかぶり  
額や後頭部をカバー



縦に指が2本  
入るくらい!  
きつすぎず  
ゆるすぎない



調節レバー





**スゴい**



# ヘルメットの効果を知っておこう



## ヘルメットの衝撃吸収効果あり?なし?実験

自転車乗用時の交通事故の衝撃を想定して3mの高さから容器に入った豆腐を落下させました。運転者は事故の衝撃で飛ばされて頭から落下することがあります！



ヘルメットだけでこんなに違うのか！

容器は人間の頭蓋骨  
豆腐は脳を想定しています



容器は割れて豆腐はつぶれて...

## 🚲 自転車安全利用五則 🚲

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

