



自転車に乗る時は全ての世代で 自転車用ヘルメットの着用を！



周知のとおり、道路交通法の一部改正により、今年の4月1日から全ての自転車利用者に自転車ヘルメットの着用が努力義務となりました。

この背景は「ヘルメット着用によって自転車利用者の死亡事故を減らす」ことです。

平成30年から令和4年までの東京都内における自転車乗車中死者の損傷部位の割合は約7割が頭部で、ヘルメット着用状況別の致死率は、非着用の場合は着用時の約2.3倍となっています。（警視庁のデータより）

そこで本号では、自転車ヘルメットに着目してみました！

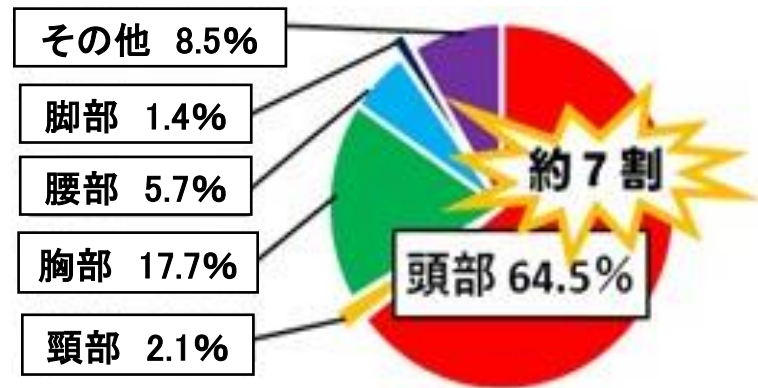
自転車死亡事故の約7割が頭部に致命傷を負っています

➤ 平成30年から令和4年までの東京都内における自転車乗車中死者の損傷部位の割合

ヘルメット着用状況別の致死率



自転車乗車中死者の損傷主部位比較



【自転車ヘルメットの選び方】

野球用ヘルメット等の自転車以外のヘルメットは、自動車や路面に衝突することを想定していないために代用してはいけません。

以下のような安全基準をクリアしているヘルメットを選びましょう。

<安全性を示すマークの例>

- ・SGマーク（一般財団法人製品安全協会）
- ・JCF公認・推奨マーク（日本自転車競技連盟）
- ・JISマーク（各登録認証機関）
- ・CE EN1078（欧州標準化委員会）
- ・CPSC（アメリカ合衆国消費者製品安全委員会）
- ・ASTM（米国試験材料協会）



SGマーク

【正しい装着方法】

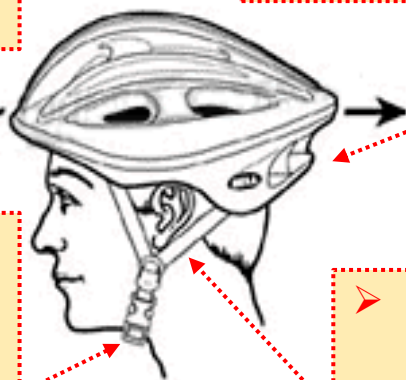
ヘルメットはただ被っているだけでは意味がありません。正しく自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。頭部の形状は千差万別ですので、購入する際は必ず試着し、長時間被っても痛くない、転倒しても脱げない等、適切なサイズを選択するようにしましょう。

➤ 正しい角度で装着する (水平)

ヘルメットの先端が眉毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、しっかり深くかぶる。
(おでこは出さない)

➤ 頭を振ってズレないかチェックする (前後左右)

後頭部にアジャスターがある場合、頭にフィットするよう調整する。
※調整してもグラグラする場合はサイズが合っていない)



➤ あご紐をしっかり締める

指1本分の隙間を残して苦しくない程度に長さを調整し、しっかり締める。

➤ 耳が外に出るよう耳紐を顔に 合わせて止める

二本の紐が交差する▽部分中央に耳が収まっている。

【盗難防止策もお忘れなく】

ワイヤー錠をヘルメットの隙間に通して自転車のカゴやフレームに括り付けておくと良いでしょう。

もちろん、ヘルメットホルダー等で持ち歩くことができればベストです。

【落としてしまったヘルメットは大丈夫？】

ヘルメットの内部は発泡スチロールの緩衝材が入っており、衝撃を受けた際にこの発泡スチロールがへこむ（壊れる）ことで衝撃を吸収して頭を保護します。

よって、手に持っていた程度の高さから不注意で落とした程度であれば大丈夫ですが、転倒したりして大きな衝撃を与えたものは継続使用は避けましょう。

自転車用ヘルメットは正しく選び、正しく装着することで“力”を発揮します。適切なヘルメットを選ぶことは、万が一の際にきちんと自分の身を守ることにつながります。ヘルメットを正しく被ることで自転車事故から自分の身をしっかりと守りましょう！



弊社は損害保険会社7社、生命保険会社8社、少額短期保険会社1社を取扱い、お客様の企業経営から個人のライフプランまで総合的なリスクマネジメントをご提案いたします。

現在弊社以外でご契約の保険の証券診断も承りますので、お気軽にご相談ください！

弊社では、募集品質の改善・向上への取り組みの一環として、お客様から忌憚ないご意見やご感想を伺っております。是非ともご協力ください！

“お客様アンケートのサイト”

[アンケート-東京セントラル\(tokyo-central.co.jp\)](http://tokyo-central.co.jp)



◆弊社ホームページで「TOKYO CENTRAL NEWS」のバックナンバーを掲載しておりますので、是非ともご参照ください。