



# 自転車のヘルメット着用と 交通ルールの遵守



## 【5月は自転車月間】

通勤・通学等で自転車を利用している皆さん、自転車の交通ルールを守れていますか？  
自転車も「車両」！交通ルールを守って交通事故を防ぎましょう！

## ★ヘルメットを着用しましょう。

### ヘルメットの着用が努力義務化されています！

自転車の事故で亡くなられた方の約半数は頭部への衝撃が致命傷となっています。  
また、頭部のけがで後遺症が残ることもありますので、自分の身を守るためにヘルメットを着用してください。

おしゃれなデザインのヘルメットも増えています♪  
自分に合ったサイズ、デザインを選んで着用しましょう。



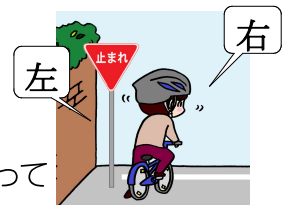
## ★自転車安全利用五則

### 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は「車両」です。  
道路の左側を通行しましょう。

### 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車事故の多くが出会い頭の事故です。  
信号は必ず守るとともに、一時停止のある交差点や見通しが悪い場所では必ず止まって安全確認をしましょう。



### 3 夜間はライトを点灯

夜間の無灯火は、安全確認がおろそかになるばかりでなく、自動車・歩行者から見えにくく危険です。  
薄暗くなったらライトをつけましょう。



### 4 飲酒運転は禁止

飲酒運転は重大事故につながります。  
自転車も車と同様に飲酒運転は禁止です。



### 5 ヘルメットを着用

大切な命を守るため、ヘルメットをかぶりましょう。  
ヘルメットの着用は、グッドチャリダーの証です。

