

令和5年4月1日から
自転車乗用時の

ヘルメット着用 努力義務化!



～命を守るために、ヘルメットを着用しましょう～
令和5年(2023年)4月1日施行 道路交通法一部改正

道路交通法第63条の11

(自転車の運転者等の遵守事項)

- 1.自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。
- 2.自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- 3.児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するときは、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

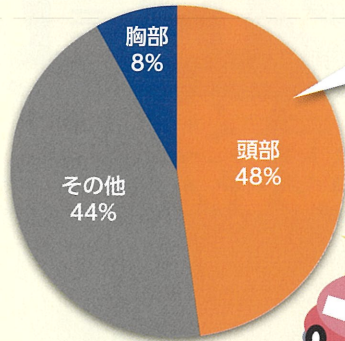
長野県自転車安全・安心PRキャラクター 風野りん
イラスト/雨宮理真

自転車用ヘルメットを着用しましょう。

頭部のケガは致命傷に直結したり、重い障害が残ることも。命を守るため、大人も子供もヘルメットを着用しましょう！

長野県内の自転車事故死者の致命傷の部位とヘルメットの被害軽減効果

● 死亡事故の怪我の部位



(過去5年：H30～R4)

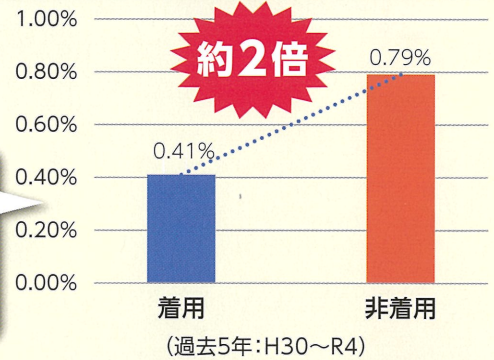
自転車事故で亡くなった方の約48%は頭部を損傷しています。

ヘルメット非着用の致死率*は着用の場合の約2倍！

注：致死率とは、死傷者のうち死者の占める割合をいう。



● ヘルメット着用・非着用の致死率



(過去5年：H30～R4)

正しく着用しましょう

いざというとき脱げてしまえば意味がありません。しっかりとかぶり、必ずあごひもを留めましょう。

✓ Check!

1

ヘルメットは水平に

2

あごひもの長さは間に指が1～2本入る程度

3

あごひもは耳の横でVの字になるようにアジャスターを調整



いろいろなデザインがあります

帽子タイプや、シティタイプなど、おしゃれで機能的な製品が増えています。サイズだけでなく、頭の形にあったタイプを選びましょう。



お近くの自転車小売店やホームセンターなどで自分に合ったヘルメットを見つけましょう。

自転車保険にご加入を!

長野県では、自転車事故で相手を傷つけてしまった際に補償される、自転車損害賠償保険・共済等への加入が条例で義務化されています。(令和元年10月から)

自転車保険の種類		
個人向け	個人賠償責任保険	自転車向け保険
		自動車保険の特約
		火災保険の特約
		傷害保険の特約
	団体保険	会社等の団体保険 PTAの保険
事業者向け	共 済	
	TSマーク付帯保険	
	クレジットカードの付帯保険	
事業者向け	施設所有者賠償責任保険	
	TSマーク付帯保険	



インターネットやコンビニエンスストアから簡単に加入できる保険もあります。



長野県自転車安全・安心PRキャラクター 風野りん
イラスト/雨宮理真

自転車条例や自転車損害賠償保険等の加入については、長野県公式ホームページをご覧ください。

長野県県民文化部くらし安全・消費生活課

長野県 自転車条例 検索



TEL:026-235-7174 FAX:026-235-7374 E-mail:kurashi-shohi@pref.nagano.lg.jp