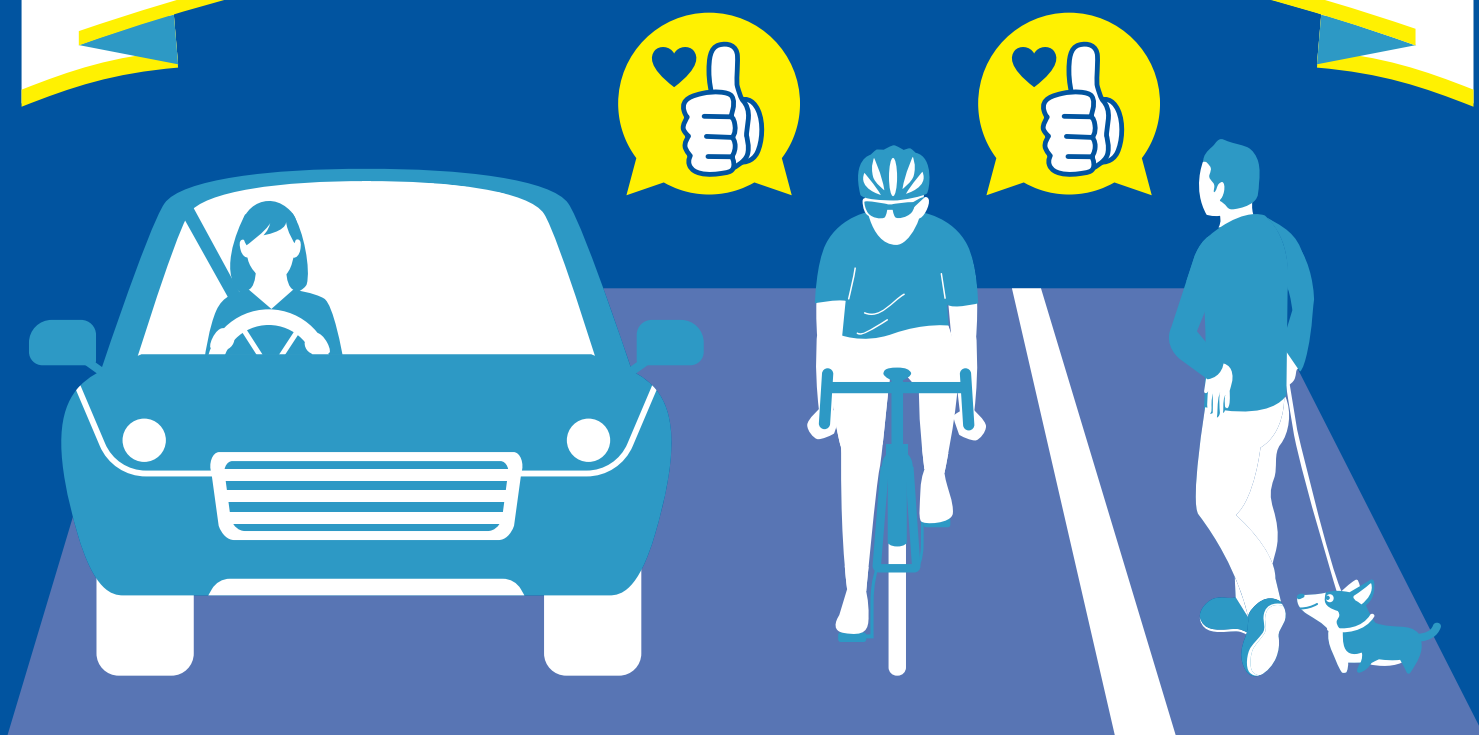


みんなで作る「思いやりロード」 SHARE THE ROAD

道路はゆずりあって使おう!



SHARE THE ROAD (シェア・ザ・ロード)とは?

サイクリスト等 ドライバー

歩行者、自転車、自動車がお互いの立場を思いやる気持ちを基本として道路を安全・快適に共有することを言います。

自転車を利用する
皆さんへ

① ヘルメットを着用しましょう

事故による被害を軽減させるためヘルメットを正しく着用しましょう。



② 自転車保険に加入しましょう

自転車運転中のケガや相手への損害補償に備えて保険に入りましょう。



Setouchi Vélo協議会



構成団体 兵庫県、岡山県、広島県、山口県、鳥取県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、近畿地方整備局、中国地方整備局、四国地方整備局、近畿運輸局、神戸運輸監視部、中国運輸局、四国運輸局、中国経済産業局、四国経済産業局、(一社)中国経済連合会、四国経済連合会、(一社)せとうち観光推進機構、(一社)四国ツーリズム創造機構、本州四国連絡高速道路(株)

参加団体 南あわじ市、淡路市、神戸市、明石市、川西市、上郡町、洲本市、備前市、玉野市、真庭市、美作市、新見市、津山市、総社市、高梁市、呉市、尾道市、福山市、竹原市、江田島市、東広島市、三原市、安芸太田町、柳井市、周防大島町、大山町、南部町、鳴門市、小松島市、三豊市、土庄町、多度津町、坂出市、観音寺市、さぬき市、東かがわ市、小豆島町、高松市、綾川町、今治市、上島町、松山市、宇和島市、八幡浜市、伊予市、大洲市、西予市、内子町、伊方町、松野町、鬼北町、愛南町、香南市、いの町、宿毛市、(一財)本州四国連絡高速道路協会



Setouchi Vélo協議会
ホームページ

自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう！

全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になっています。

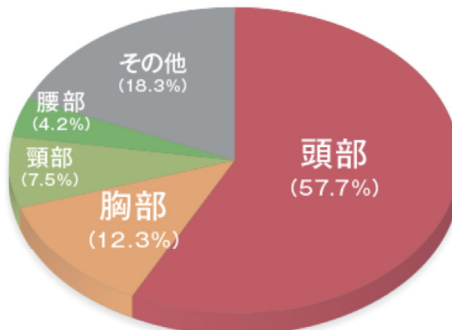
なぜヘルメットをかぶらないといけないの？

転倒時の損傷箇所の割合

転倒時の損傷部位を見ると、頭部が圧倒的多数を占めています。転倒の際に路面や縁石で強打する、あるいは自動車等との衝突で車輪に巻き込まれたり、車体や外板で強打する機会が多いことが原因といわれています。

これらによって頭蓋骨骨折や脳挫傷、脳しんとうを起こすケースが多く、死亡に至っています。当然ながら、頭部に損傷を受けると、他の部位に比べ死亡割合が著しく高くなり、死亡に至る事故につながります。

まずは頭部を守る、つまりヘルメットの着用が何よりも大切であると言えます。



自転車死亡事故の損傷主部位

※2017から2021年の5年間 ※警察庁交通統計から作成

装着時と非装着時の比較など

停車中の自転車の転倒時に頭蓋骨にかかる力(骨折の危険性)や脳にかかる力(脳震盪の危険性)はどの程度かを検証するため、「ヘルメット装着の場合」と「ヘルメット未装着の場合」の人体モデルを使った「転倒実験」をもとにシミュレーションした結果、ヘルメットの重要性が浮き彫りとなりました。

◆頭部に損傷を負うと、60%超が死亡に至る重大事故に！

■自転車事故の損傷部位別／損傷程度による損傷部位

(平成21～23年 [構成割合]=[各損傷主部位損傷者数]/[損傷者数]×100)



※出典「交通事故分析リポートVol.97」/(公財)交通事故分析センター(平成24年11月)

※引用「ヘルメットをかぶろう!」株式会社オージーケーカブト
<https://www.ogkkabuto.co.jp/hg/ind.html> 2025年2月1日参照

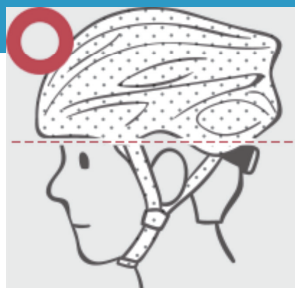
ヘルメットの正しい装着方法

ヘルメットの正しい装着角度

ヘルメットは正しい角度で装着することで、ヘルメット本来の機能を発揮することができます。装着の際は、必ず正しい角度で装着することを心がけましょう。ヘルメットをかぶる前にアジャスター付きの場合は「必ずアジャスターを緩めてから」かぶります。

1 正しい角度で装着

正しい角度で装着することで、ヘルメット本来の機能を発揮することができます。



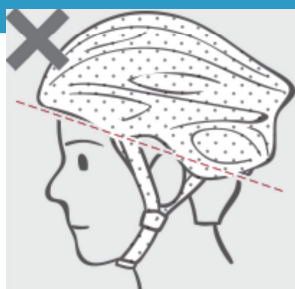
3 あご下の適度なあそび

あごの下でバックルを固定したのち、あごひもとの間に人差し指が入る程度の長さに調整してください。



2 左右均等に

ヘルメットの先端がまゆ毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、左右均等にかぶります。額が見えるほどヘルメットの先端が上を向いていたり、ヘルメットが傾いていたりしてはいけません。



4 耳元のV字部分のねじれチェック

あごひもがV字になっている部分にはあごひもを1つにまとめるための部品(アジャストロック)が装備されています。あごひものV字部分が耳元にすっきり収まるよう、部品の高さを適切に調整しましょう。



悪い例：1
V字部分がねじれている



悪い例：2
アジャストロックが適切な位置でない

※引用「ヘルメットをかぶろう!」株式会社オージーケーカブト
<https://www.ogkkabuto.co.jp/hg/ind.html> 2025年2月1日参照