



# 交通安全情報 No. 79

令和8年2月20日  
警察本部交通部  
交通総合対策センター

## 自転車利用時のヘルメット着用を当たり前前に！

努力義務でもしっかり着用！

昨年、道内で自転車利用中に亡くなられた方（12人）のうち、約8割の方がヘルメットを着用しておらず、自転車利用時に交通事故に遭った方の負傷部位は頭部が一番多い結果となっています。

また、昨年6月に都道府県警察で実施した自転車利用時のヘルメット着用率調査においても、北海道は15.6%（全国平均21.2%）と低水準でした。

本年4月1日からは、16歳以上の自転車運転中の交通違反に交通反則通告制度（いわゆる「青切符」）が適用されることとなりますので、自転車安全利用五則を始めとする自転車の交通ルールを今一度再確認し、自転車も「車両の仲間」という意識で、交通ルールを守って安全・安心に利用しましょう。

### 自転車安全利用五則

### いのちを守りたい～被害者遺族の声～

#### 「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

歩道と車道の区別のある道路では、原則、車道を通行しなければいけません。また、道路では左側を通行しなければいけません。



例外的に歩道を通行する場合、歩行者の通行を妨げることになるときは一時停止しなければいけません。



#### 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



道路を通行する際は、信号機等に従わなければいけません。



一時停止標識のある場所などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

#### 3 夜間はライトを点灯

無灯火は、他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間は必ずライトを点灯しましょう。



#### 4 飲酒運転は禁止



お酒を飲んで運転することは、自動車の場合と同じく禁止されています。

#### 5 ヘルメットを着用

交通事故による被害を軽減させるため、自転車に乗車する場合には、乗車用ヘルメットを着用するように努めなければなりません。



ここで、自転車ヘルメットが当たり前の世の中になることを願い、大阪府警交通部が制作した動画を視聴してみませんか。

動画は、平成26年12月に愛媛県内で自転車利用中にトラックにはねられ、高校生の息子を亡くされたご遺族の内容です。

この事故を契機として、愛媛県内の高校はヘルメット着用が義務化となりました。

大阪府内も自転車利用中のヘルメット着用率が低調で、北海道も変わりはありません。

交通事故はいつどこで起こるか誰にも分かりません。

ヘルメットを着用していれば助かったかも知れないと後悔をしないよう、着用の重要性をもう一度考え直し、皆さんで、自転車利用時に「ヘルメットを着用する！」を当たり前にししましょう。

下記のURL又は二次元コードから動画視聴を！

<https://youtu.be/wf93D1JZPi0>



警察庁HP「自転車ポータルサイト」内には、本動画のほか色々な動画がありますので、是非ご利用ください。