



自転車に乗るとき



ヘルメットをかぶっていますか？

○なぜかぶるの？

(着用の必要性)

- ・ヘルメットが衝撃を減らすしくみ
- ・ヘルメットの有無による転倒時の衝撃差



○どれでもいいの？

(安全性が高い商品の選び方)

- ・自転車用の安全基準マークの例示
- ・市販ヘルメットの性能比較

	用途不明 (海外品・他国)	軽作業用 (国内5台基準)	自転車用 (国内5台基準)	自転車用 (海外品4台基準)
安全基準マーク	無し	CEマーク EN812	SGマーク	CEマーク EN1078
頭への 衝撃の大きさ (落下時の 衝撃値)	346	441	84	71

参照：東京都「なぜ？なに？自転車用ヘルメット」
啓発リーフレット

○かぶり方は合っているの？

(正しい着用方法)

- ・かぶり方のポイント
- ・試着の推奨

あごひもは、あごの間に人差し指1本入れられるくらいに調節してね



サイズのあったヘルメットを正しくかぶってね

まゆげのすぐ上に合わせ、水平になるようにかぶります

○使い続けていいの？

(交換の目安)

- ・強い衝撃を受けた場合の衝撃吸収性の低下
- ・経年劣化による性能低下



見た目に変化が無くても…紫外線などにより経年劣化し性能が低下します。メーカー等が推奨する期間を過ぎたら交換を検討しましょう

あんぷくんからのフキ情報

自転車で転んだときの衝撃は…自分の体重の6倍とされています。30kgの体重だったら、(30×6)180kgのものが頭にあたることになります。耐えられますか？

命を守るヘルメットを忘れないでね



おすもうさんの平均体重は200kg

それが頭にあたってくるくらいの衝撃があります

