

# 自転車ヘルメットの着用

更新日：2025年9月1日

## 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

改正道路交通法の施行により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。

### 道路交通法

自転車を運転する際は、運転する方がヘルメットをかぶることに努めなければならないのはもちろんのこと、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



### 道路交通法 第63条の11

#### 第1項

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。

#### 第2項

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。

#### 第3項

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。

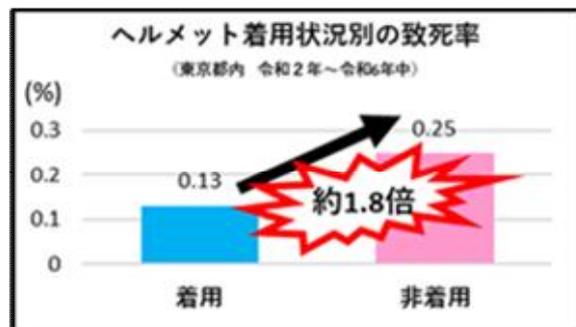
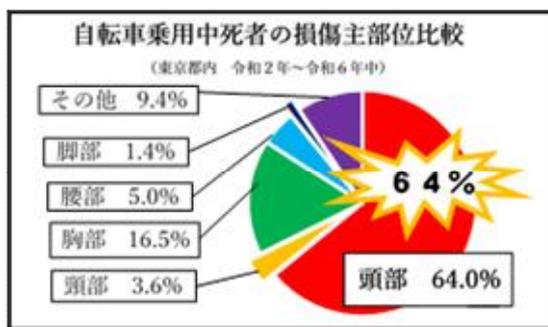
# 自転車死亡事故の64.0%が頭部に致命傷を負っています

自転車事故で死亡した人の64.0%（注記1）が、頭部に致命傷を負っています。

また、ヘルメットの着用状況による致死率では、着用している場合と比較して、着用していない場合の致死率は約1.8倍と高くなっています。

自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

（注記1）令和2年から令和6年までの東京都内における自転車乗用中死者の損傷主部位の割合



交通事故による被害を軽減するために、子供にヘルメットを着用させることはもちろん、大人もヘルメットの着用に努めてください。

## 安全性を示すマークの付いたヘルメットをかぶりましょう

### 交通の方法に関する教則

自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。乗車用ヘルメットは、努めてSGマークなどの安全性を示すマークのついたものを使い、あごひもを確実に締めるなど正しく着用しましょう。

### 安全性を示すマーク

SGマーク(一般財団法人製品安全協会)  
JCF公認マーク・JCF推奨マーク(日本自転車競技連盟)  
JISマーク(日本) など



SGマーク



JCF公認マーク



JCF推奨マーク