

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、和気町、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、(公社)福山観光コンベンション協会、鳥取県商工会連合会



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。

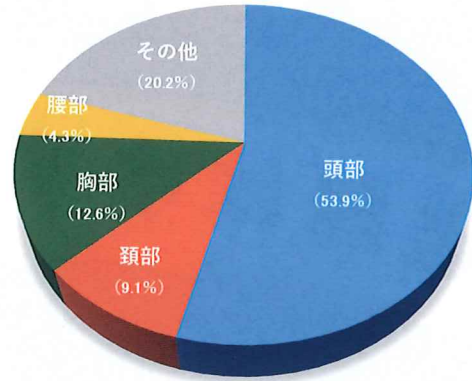
なぜヘルメットをかぶらないといけないの？

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。



自転車乗車中死者の人身損傷主部位

※令和元年～令和5年合計
※出典：「頭部の保護が重要です～自転車用ヘルメットと頭部保護帽～」
(警察庁： <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/toubuhogo.html>)を加工して作成

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。

※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

◆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)

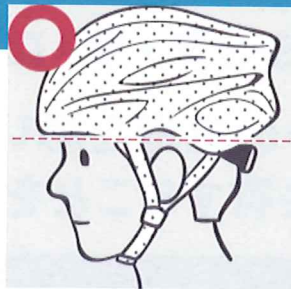
ヘルメットの正しい装着方法

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。

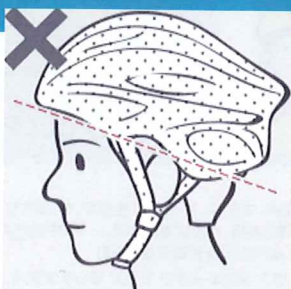
1 正しい角度で装着

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。



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。



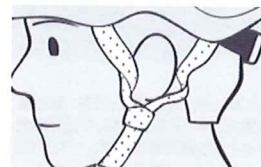
3 あご下の適度なあそび

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。

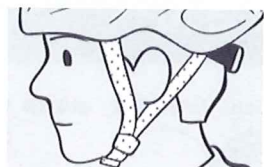


4 耳元のV字部分のねじれチェック

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