

# 自転車乗用時のヘルメット着用が

## 努力義務となりました。

(令和5年4月1日から)

ヘルメットの被害軽減効果  
(ヘルメット着用・非着用の致死率)



ヘルメット非着用の致死率は着用  
の場合の2倍です。

注：致死率とは、死傷者のうち  
死者の占める割合をいう。

### 帽子タイプ



おしゃれなデザインの  
ヘルメットが増えています。



令和4年の自転車乗用中の  
交通事故死者 8人中6人が  
高齢者で、全員がヘルメット  
非着用でした。

ヘルメットを着用し、  
命を守りましょう。

# 夜間徒歩で外出するときは、反射材を着用

車のライトに反射してドライバーから発見されやすくなります。



たすき型・バンド型  
ランニングやウォーキング  
をする方にピッタリです。



シール型  
靴のかかとと側面に貼  
れば、後ろや横から来  
る車からよく見えます。



キーホルダー型  
バッグなどに付け  
ておくだけで安全  
です。

# シニアドライバーの

## 注意するポイント



事故防止や被害軽減につながる  
安全運転サポート車「サポカー」を推奨しています。

### シニアドライバーの特性



- ◆ 視力等の低下により、危険の発見が遅れがちになります。
- ◆ 反射神経が鈍くなり、とっさの対応が遅れやすくなります。

### 注意すべきこと



- ◆ 速度を落として慎重に運転しましょう。
- ◆ 交差点では、必ず安全確認し、車、自転車、歩行者の見落としを防ぎましょう。

運転に不安を感じたら、相談ダイヤル「# 8080 シャープハレバレ」にご連絡ください。

# 長野県警察