



千葉県の着用率  
7.9%は  
全国ワースト4位!

※警察庁発表（令和7年）

# 高校生になっても 自転車に乗るなら ヘルメットを 着用しよう！



大切な命、ヘルメットで守ろう！

（校則などになくとも令和5年4月から努力義務）



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん



千葉県の高校生自転車乗用中 負傷者数は381人（令和6年）

**朝7時台から8時台の  
通学中に事故多発！**

（高校生の通学中の負傷者数は164人）

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方の、  
**17人中10人（約6割）が頭部に致命傷**  
（全年齢による統計）

※出典：千葉県警察統計

**特に交差点で約74%の  
事故が発生！**

（高校生の自転車事故の統計）

ヘルメットを着用していないと  
**頭部に致命傷を受ける危険性が約1.6倍！**  
（全年齢による統計）

千葉県警察  
シンボルマスコット  
シーボック



**交通安全とオシャレの両立が  
目指せる参考動画**

動画視聴可能期間：2026年3月末

協力：ノートルダム清心女子大学・日本自動車連盟（JAF）岡山支部

「交通安全」と「オシャレ」が  
両立する髪型（全6種類）を  
動画で紹介！





# ちばサイクルール

## 千葉県自転車安全利用ルール



自転車に  
乗る前の  
ルール

### ① 自転車保険に入ろう

万が一の事故に備えて、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

### ② 点検整備をしよう

タイヤの空気圧やブレーキ・ライトなどの点検・整備をしましょう。

### ③ 反射器材を付けよう

車体の前後だけではなく、側面にも反射器材を取り付けて、道路横断時に車から発見しやすくしましょう。

### ④ ヘルメットをかぶろう

自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

### ⑤ 飲酒運転はやめよう

お酒を飲んだら絶対に運転しないようにしましょう。

自転車に  
乗るときの  
ルール

### ① 車道の左側を走ろう

自転車は車の仲間で、車道通行が原則です。  
車道を通行するときは道路の左端に寄って通行しましょう。

### ② 歩いている人を優先しよう

例外的に歩道を通行するときは、すぐに停止できる速度で、  
歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

### ③ ながら運転はやめよう

傘差し、スマート・携帯、ヘッドホン使用などの「ながら運転」はやめましょう。

### ④ 交差点では安全確認しよう

交差点では、信号や標識に従うだけでなく、  
徐行や一時停止など、安全を確認して通行しましょう。

### ⑤ 夕方からライトをつけよう

夕暮れ時は事故が起きやすいことから、暗くなる前に早めにライトを点灯しましょう。

※このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに、「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

千葉県警察からのご案内

高校生自転車ヘルメット  
着用促進動画コンテストの  
入賞3作品はこちら

千葉県警察HP



千葉県からのご案内

自転車乗車用ヘルメットの  
購入補助を行っている市町村  
ホームページリンクを紹介します

千葉県HP  
市町村一覧

