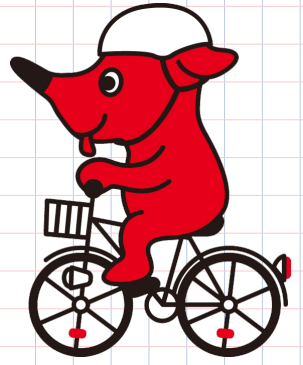


千葉県の着用率

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!

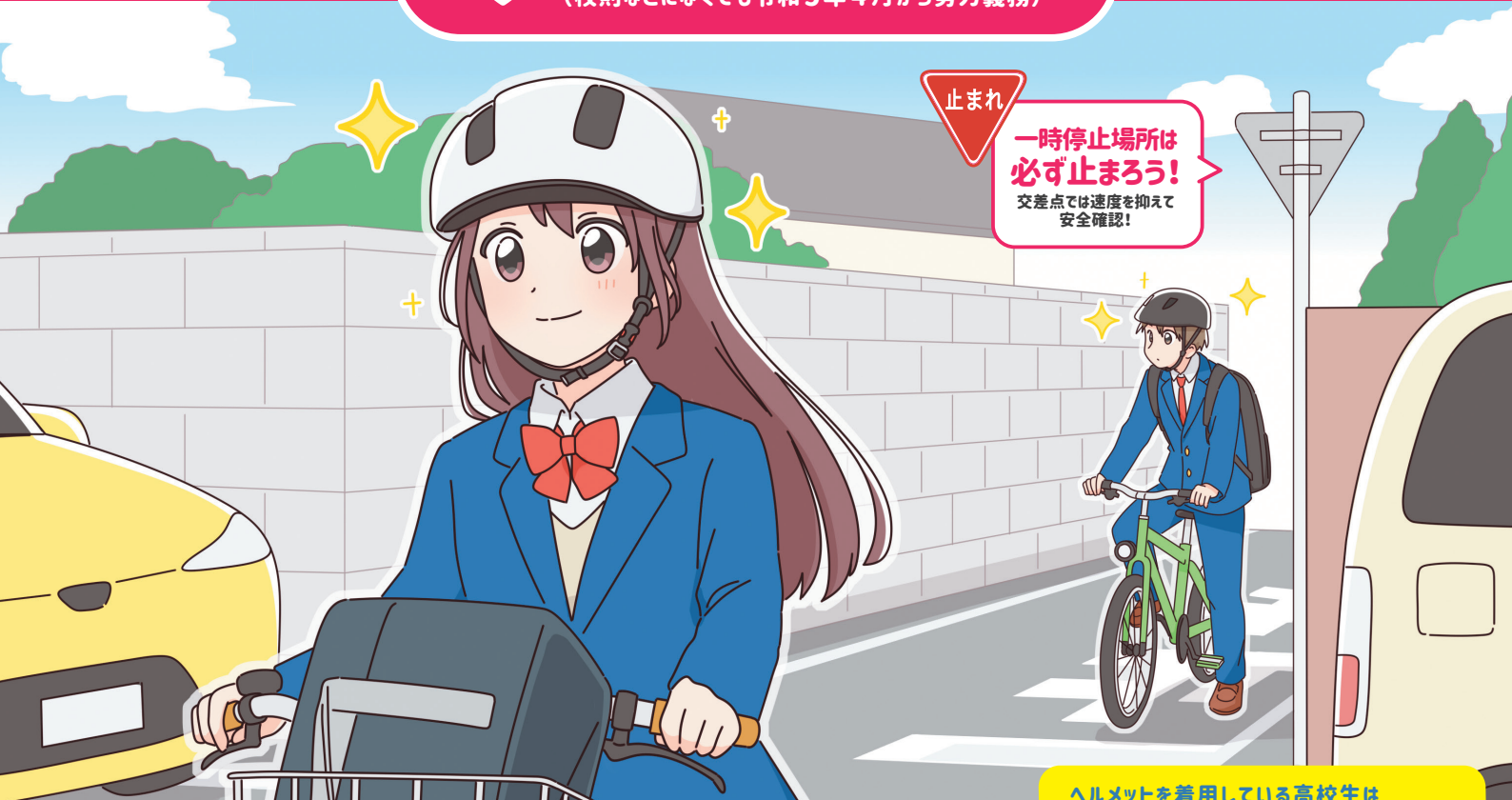


千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん



**大切な命、ヘルメットで守ろう!**

(校則などになくても令和5年4月から努力義務)



千葉県の高中生自転車乗用中 **負傷者数は381人** (令和6年)

ヘルメットを着用している高校生は  
カッコいいね! 高校生からヘルメット着用する  
動きが千葉県で広がると良いね!

## 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参加しましょう。

## 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には、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、スマホ・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、徐行や一時停止するなど、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

