

自転車に乗る時は、いつでもどこでもヘルメットが必要です。

次のいずれかにあてはまるヘルメットは、
自転車乗車時の使用には適していませんので注意して下さい。

- ・ヘルメットの内側前面に衝撃吸収層がついていない。
- ・あご紐の幅が15mm未満である。
- ・あご紐が本体から取り外しできる。
- ・あご受け(チンカップ)がついている。
- ・ヘルメットをかぶった時に、視野が隠れる。
- ・乗車以外での使用を目的としている。

自転車用ヘルメットに関する安全性を示す主なマーク、規格として、以下のものがあります。購入をする際の目安としてください。以下の規格以外にも、CPSC、ASTM、WG11、GS等の規格もあります。



SG



JCF公認／推奨



CE※

※自転車乗車用のヘルメットの規格は、「EN1078」となります。CEマークがついていたとしても、「RoHS」や「EN812」は、自転車用のヘルメットではありませんので注意してください。

命を守るため、交通ルールを守りましょう。

令和8年4月1日から、**16歳以上の者**は、交通反則通告制度(いわゆる「青切符」)による**反則金納付の対象**となります。

携帯電話などの画面を注視
しながらの運転



反則金 12,000円

遮断踏切立ち入り



反則金 7,000円

自転車の通行が許可されてい
ない場所での運転、
信号無視や逆走など



反則金 6,000円

傘差し、無灯火、
イヤホンで音楽を聴きながらの運転など



反則金 5,000円

二人乗り、並列走行



反則金 3,000円

○自転車での危険行為を3年以内に2回以上繰り返すと、**自転車運転者講習**の対象となり、3カ月以内に講習を受講しなければなりません。※1 受講には手数料6,000円がかかります。受講命令に従わない場合、5万円以下の罰金が科せられます。

○その他の反則金の対象となる行為については、以下のURLから「自転車を安全・安心に利用するために－自転車への交通反則通告制度(青切符)の導入－(令和7年9月 警察庁)」で確認をしてください。

<https://www.npa.go.jp/news/release/2025/20250902001.html>