

なぜかぶるの？



どれでもいいの？



なぜ？  
なに？

# 自転車用 ヘルメット

あ...  
落としちゃった！



使い続けていいの？



かぶり方は  
合っているの？



東京都

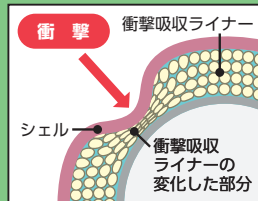
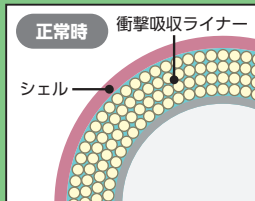
(一社)日本ヘルメット工業会、(一財)製品安全協会、(一財)日本車両検査協会、  
(公社)全国消費生活相談員協会、(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会、  
(独)国民生活センター、警視庁、東京消防庁、東京都生活文化スポーツ局

# なぜかぶるの？

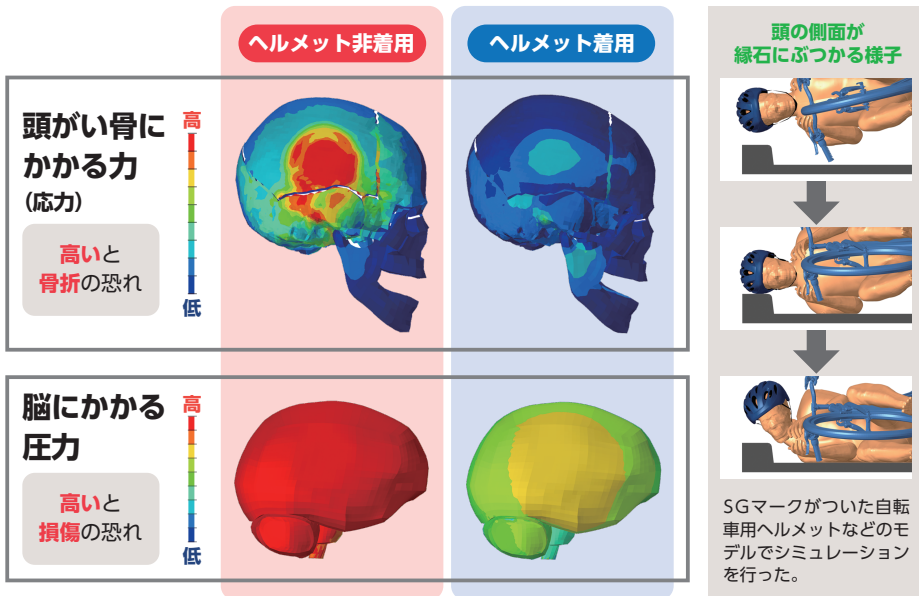
かぶることにより頭へのダメージを減らせます。  
もしもの時のためヘルメットをかぶりましょう！

## 衝撃を減らすしくみ

衝撃を受けた時にヘルメットのシェルやライナーが、凹んだり壊れることで衝撃を吸収します。



## 【転倒して頭をコンクリート(縁石)にぶつけた時の衝撃を再現】



- ヘルメット非着用時は、頭への**衝撃が非常に大きく**、**頭がい骨の骨折**や**脳の損傷**の恐れがあった。
- **着用時**は、非着用時と比べると頭への**衝撃は小さくなった**。

# どれでもいいの？

頭をまもる性能が低いヘルメットもあるため

**自転車用の安全基準マーク**がついたものを選びましょう！



## 安全基準マークの例

マークはヘルメットの内側や、外側の後ろなどについています。



CEマークの場合は、**EN1078**の表示のあるものを選びましょう！



SG マーク



JCF マーク



CE マーク EN1078

※ほかにも、CPSC などの安全基準や規格があります。

## 〔自転車向けに販売されているヘルメットの性能比較〕

	用途不明	軽作業用 (海外EN規格)	自転車用 (国内SG基準)	自転車用 (海外EN規格)
安全基準マーク	無し	CEマーク EN812	SGマーク	CEマーク EN1078
頭への 衝撃の大きさ				
落下時の 衝撃値	366	441	84	71
脱げにくさ				
力をかけた 時の状態				
	脱げない	脱げた	脱げない	脱げない

高さ約30cmから平面状の金属の上に落とした。



ヘルメットの後頭部にワイヤーをつけ、後ろから前側に力を加えた。

- **用途不明**と**軽作業用**のヘルメットは、**自転車用**と比べると、頭への**衝撃が非常に大きかった**。
- **軽作業用**は、力をかけると**脱げてしまった**。

# 使い続けていいの？

強い衝撃を受けるとヘルメットは変形します。  
そのため、衝撃を十分に吸収できない恐れがあります。

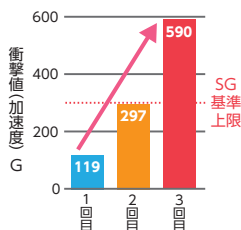
**強い衝撃を受けたヘルメットは、  
続けて使用せず交換しましょう！**

見た目に変化が無くても…

紫外線などにより経年劣化し性能が低下します。  
メーカー等が推奨する期間（購入後3年間など）を  
過ぎたら、交換を検討しましょう。



落下を繰り返すと  
頭への衝撃が増加



SGマークがついた自転車用ヘルメットを頭の模型にかぶせて、高さ約1.1mから半球状の金属の上  
に落とした。

# かぶり方は合っているの？

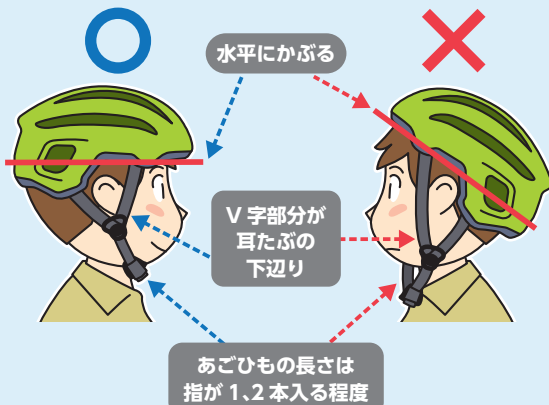
頭をまもれず、転倒した時などに  
脱げることもあります。

**正しい着用方法で  
かぶりましょう！**

**サイズが  
合っていないと…**



ヘルメットは脱げやすくなります。  
実際にかぶって自分の頭のサイズに  
合ったものを選びましょう。



事故の再発防止や商品の安全性向上のため、事故の  
情報や危険を感じた情報などを消費生活相談窓口や  
メーカーのお客様窓口へ情報提供して下さるよう  
お願いします。

- 東京都消費生活総合センター  
相談専用電話 ☎ 03-3235-1155
- 消費者ホットライン ☎ 188 (いやや！)  
消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、地方公共団体が  
設置している身近な消費生活相談窓口につながります。

ヘルメット着用  
促進の取組等に  
関する情報はこ  
ちらです。



東京都 生活文化スポーツ局  
都民安全推進部総合推進課

このリーフレットに掲載  
している試験などの詳細  
は「東京都商品等安全対  
策協議会」のHPでご覧い  
ただけます。



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/>

東京都 生活文化スポーツ局  
消費生活部生活安全課  
03-5388-3082



令和5年度  
登録(5)135

※無断転載を禁じます。