



# 大平パトロール

大平交番だより  
令和7年5月号  
発行 大平交番

## 自転車に乗る時は、ヘルメットをかぶろう

自転車乗車中の交通事故で亡くなられた方の約半数は、頭部に**致命傷**を負っています。

また、致死率は、非着用が着用に比べて約**2.4倍**高くなっています。

自分の命を守るためにも、自転車を利用する全ての方は、ヘルメットを着用しましょう。

自転車乗車中死傷者におけるヘルメット着用状況別頭部致命傷率の比較【令和元年～令和5年合計】



(注)自転車乗車中死傷者に占める人身損傷主部位が「頭部」であった死者の構成率を比較したものである。

### 自転車に乗るときの基本ルール

## 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

## 山で遭難しないために



悪天候時や体調不良の場合は、無理をせず勇気をもって引き返しましょう。

日帰り登山では、目的地に着かなくても、日暮れまでに下山しましょう。

登山計画書や登山カードを提出し、家族などにも登山コースや帰宅時間を教えておきましょう。

登山届受理システム「コンパス」、登山地図アプリ「ヤママップ」や「ヤマレコ」もぜひご活用ください。



コンパス



ヤママップ



ヤマレコ