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

千葉県警察
シンボルマスコット
シーポック

高校生から
ヘルメット着用のルールが
広がると良いね！

千葉県のヘルメット着用率
10.4%は全国ワースト4位！（令和8年）

千葉県の高校生自転車乗用中
負傷者数は415人（令和7年）

朝7時台から8時台の通学中に事故多発！

特に交差点で約70%の事故が発生！（高校生の自転車事故の統計）

交通安全とオシャレの両立が目指せる参考動画

「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！

Tap or Scan

ヘルメット、「かぶりたい」にかわいく進化中。
前髪の直し方を動画で！

Tap or Scan

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

千葉県　千葉県教育委員会　千葉県警察　日本損害保険協会関東支部千葉損保会

あなたとみんなの命を守る

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
2. 点検整備をしよう
3. 反射器材を付けよう
4. ヘルメットをかぶろう
5. 飲酒運転はやめよう

自転車に乗るときのルール

1. 車道の左側を走ろう
2. 歩いている人を優先しよう
3. ながら運転はやめよう
4. 交差点では安全確認しよう
5. 夕方からライトをつけよう

※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。
※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

Tap or Scan

詳しいルールはWEBで確認しよう！

被害を軽減させる効果があります！

右図は、自転車乗用中の交通事故で主に頭部を負傷した死者・重傷者のヘルメット着用率比較です。
（令和3年～令和7年合計）

出典：警察庁ウェブサイト

ガイドブックで自転車のルールを学ぼう！

Tap or Scan

左側のQRコードを読み取り、自転車の基本的な交通ルールを確認しましょう。

自転車の交通違反に反則金！

Tap or Scan

16歳以上の自転車運転者による交通違反は交通反則通告制度の対象です

左側のQRコードを読み取り、違反行為を確認しましょう。

ながらスマホ（保持）	反則金 12,000円

千葉県警察からのご案内

自転車を安心・安全に利用するために
【千葉県警察公式 YouTube チャンネル】

交通安全動画

Tap or Scan

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

Tap or Scan