

きみは
おとなの人と
おなじシートベルトで
だいじょうぶ？

5つぜんぶ
できるまでは、
ジュニアシートを
つかってね！

6~12さいのきみへ
150cm
130cm

5ステップ テスト

The Five Step Test

じぶんのからだにあっているか
チェックしてみよう！

ステップ1 おしり

おしりまで
ぴったりついている？

①おしり
できた！

OK ついているよ！

NG すきまがあるよ！

ステップ2 膝(ひざ)

おしりがついたまま、
ひざが直角くらいに
まがる？

②膝(ひざ)
できた！

OK まがるよ！

NG のびちゃうよ！

ステップ3 肩(かた)

シートベルトが
かたから
むねのまんなかを
とおっている？

③肩(かた)
できた！

OK とおっているよ！

NG 首にかかっているよ！

ステップ4 腰骨(こしほね)

シートベルトが、
かたいほねにしっかり
かかっている？

④腰骨(こしほね)
できた！

OK かかっているよ！

NG おなかにもものっているよ！

ステップ5 姿勢(しせい)

おりるまでちゃんと
すわっていられる？

⑤姿勢(しせい)
できた！

OK ずっとすわって
いられるよ！

NG ねそべっちゃうよ！

5つぜんぶ
できたら

おとな用
シートベルトOK！

ひとつでもできなかったら

ジュニアシートをつかおう！

ジュニアシートを
つかうと、
シートベルトが
きみを正しく
まもってくれるよ！

背もたれのない
ブースタータイプの
ジュニアシートは、
身長が125cm以上
になってからつかってね！

保護者のみなさまへ

シートベルトが体に合っていないと、事故のときに首やお腹などに大きな負担がかかり、重いけがにつながります。**身長150cm**くらいまではジュニアシートの使用を強くおすすめします。また、お子様の体格は個人差がありますので、5ステップテストを上手に活用してください。

「ジュニアシート」は「学童用シート」「ブースターシート」などと呼ばれることがあります。

このテストは目安です。シートベルトが合わないと感じたら、無理せずジュニアシートを使用してください。

JAFの
チャイルドシートサイト▶



公益財団法人 国際交通安全学会
International Association of Traffic and Safety Sciences

the 5-Step Test は、アメリカの SafetyBeltSafe U.S.A. が発案して世界的に広がっている、子どもがシートベルトだけで安全に座れるかどうかを判断するためのテストです。本資料は、同団体の許諾を得て国際交通安全学会(IATSS)が翻訳・改変したものです。