

エコサイクルシティに向けて

自転車は体にも良い乗り物です

問い合わせ▼都市計画課
(☎)71-2243



協力 名古屋学芸大学

エコサイクルシティ計画では、自転車を中心の、安全で快適な環境にやさしい交通環境づくりをめざしています。自転車は「健康的な乗り物」であり、生活習慣病対策などに効果があるといわれています。

市では、平成19年にモニターを募集し、自転車利用が体へ与える効果を検証しました。今回は、その結果を報告します。

●モニター期間 約5か月

■健康診断の結果(受診者7人)
利用前後で、半数以上の人が体重・体脂肪ともに減少。胴回りの数値は、全員が減少しました。

■体力測定の結果(測定者6人)
持久力(最大酸素摂取量・脚

の筋力とも、ほとんどの人が上昇しました。

■意識の変化

調査を行った7人全員が、運動頻度がより多くなったと回答しました。



自転車利用後の感想(一部抜粋)

今までどこに行くにも自動車を使っていました。しかし、今回、モニターを始めたことで、倉庫に眠っていた自転車が自分の生活の一部として活躍するようになりました。自転車に乗らない日はウォーキングで汗を流し、自宅周辺を一時間以上散策するようにしています。環境や健康により自転車を生活の一部に組み入れ、今後も積極的に利用して市内をすべて走り回りたいと思っています。

●そのほかの感想

- 朝・昼・晩の食事がおいしく食べられるようになった
- 意識しなくても自然に自転車に乗って出かけられるようになった
- 自転車でただ走るのも楽しみのようになった

子育て家庭優待事業

はぐみんカードが県外でも使用可能に

問い合わせ▼子ども課
(☎)71-2227

4月1日(水)から、はぐみんカードが「岐阜県子育て家庭応援キャンペーン参加店舗」「三重県子育て家庭応援事業協賛店」のステッカーのあるお店でも利用できるようになります。

■子育て家庭優待事業

18歳未満の子どもがいる家庭および妊娠中の人に、「はぐみんカード」を配布。店頭には「はぐみん優待ショップステッカー」のある店舗でカードを提示すると、各店舗独自の特典サービスが受けられます。名古屋市の「なごや未来っ子応援制度びよか協賛店舗」でも利用可能です。

●有効期限 平成23年3月31日(木)または子どもが満18歳に達して最初の3月31日まで

●受け取り方法 健康保険証・医療受給者証・母子健康手帳のいずれかを持って子ども課へ ※市では、子育て家庭へサービスを提供できる協賛店舗・施設を募集しています。

名古屋市



愛知県



このステッカーが目印です

三重県



岐阜県

