



サイクリングにはこんな効果があります

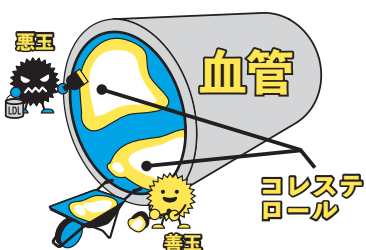
体の余計な脂肪を落としてすっきりとした体に私達が食事でもった脂肪は血液の中に運ばれ、筋肉で燃焼されます。しかし燃焼しきれなかった脂肪は、お腹周りや背中等に蓄えられて体脂肪となったり、血液の中でさまよい、血管をつまらせたりする原因になります。脂肪燃焼には、体内に十分な酸素を取り入れながら体の大きな筋肉を動かし続ける、自転車等の有酸素運動が最適です。

悪玉コレステロールを下げ、生活習慣病の予防に

コレステロールには、悪玉コレステロールと善玉コレステロールがあります。悪玉コレステロールは血管にコレステロールを付着させ、血液の流れを悪くしたり、詰まらせたりします。善玉コレステロールは悪玉コレステロールが血管細胞に入るのを防いだり、血管に付着した悪玉コレステロールを取り除いたりする働きがあります。日常的に自転車に乗ることで、善玉コレステロールを増加させることができるため、血液の流れが良くなり、動脈硬化・心筋梗塞等の生活習慣病の予防になります。

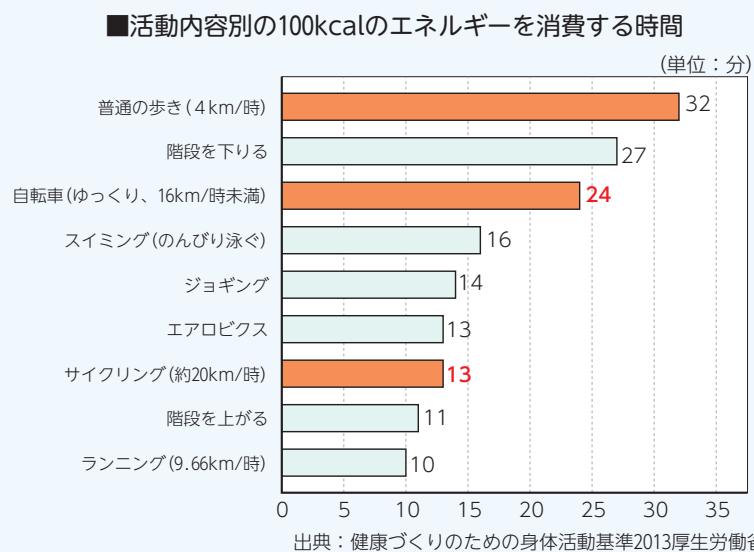
筋肉への負担が少ない

有酸素運動の中でも、自転車は筋肉への負担も小さく、ケガも少ないことから健康増進のために有効です。その理由は、筋肉痛の原因となる、筋肉を伸ばしながら力を出す運動が少ないからです。自転車はペダルを漕ぐ時、筋肉は縮むため、筋肉痛になりにくいのです。



日常生活で使うだけでも効果あり！

自転車は、移動しながら適度な運動をすることができ、日常の生活の中で自然に健康づくりができる乗り物です。右グラフを見ると、自転車でゆっくり走るの、普通の歩きよりも短い時間で100kcalのエネルギーを消費できることがわかります。つまり、より多くのエネルギーを消費できるのです。



自転車通勤をおすすめします！

国の自転車活用推進官民連携協議会では、自転車通勤を推進しています。

自転車通勤のメリット

○通勤時間の短縮！

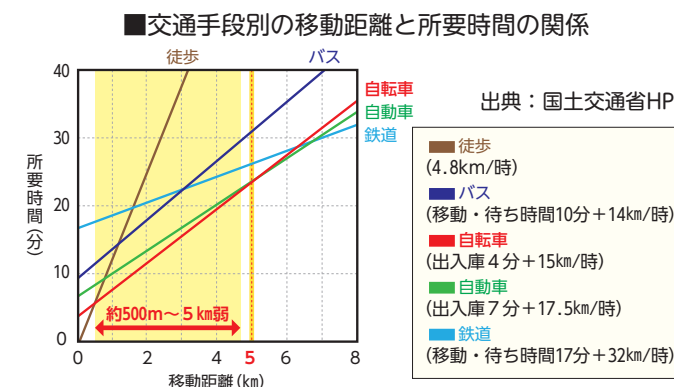
自転車は約500m～5km弱の近・中距離での移動時間の短縮に効果的で、交通渋滞等での遅れが起こりにくいといわれています。

○精神面の健康増進！

適度な運動に加え、電車や自動車の移動にはない心地よさが得られるため、気分・メンタルの向上につながるといわれています。

5km未満なら、他の移動手段よりも早い！

自転車は、移動距離が短い場合、自動車よりも早く目的地へ到達できる乗り物です。国土交通省の試算では、5km未満の移動では自転車が最も早いとされています。



自転車に安全に乗るために



◆自転車の防犯登録には有効期限があります

防犯登録は法律で定められた義務です。防犯登録の登録料・有効期限は都道府県ごとで異なり、愛知県の登録料は600円(非課税)です。有効期限は、登録した日から8年間。期限が切れたときは、新たに登録が必要です。

◆自転車の保険に加入しましょう

近年、自転車加害者になる事故が多発しています。小学5年生が自転車で歩行者と衝突した事故では、9500万円の賠償が請求されました。このように、高額な損害賠償が発生する事故も少なくありません。そのような事態に備えるためにも、市ではTSマーク付帯保険に加入することを推奨しています。

TSマーク付帯保険とは

TSマーク付帯保険は、自転車の点検整備(有料)をして安全な状態になって、はじめて加入できます。保険の有効期間は1年、賠償責任補償限度額は1億円です。有効期限があることで、定期的な点検整備を受けることになるため、いつでも安全な状態の自転車に乗ることができます。



▲TSマーク

補助制度

市では、TSマーク付帯保険加入にかかる費用の一部を補助しています。

●補助金額 500円

●補助の要件

- 本市に住所を有し、市税の滞納がない。
- 市認定の「まちの自転車屋さん」(右記QRコード参照)で点検・整備を受ける。



- 申請方法 印鑑(認印)、通帳、領収書、TSマーク加入証を持って都市計画課へ

※令和2年度に点検を受けた場合は、3月31日(水)までに申請してください。

●その他

- TSマークの更新は購入した店以外でも可能です。
- 未成年者が使用する自転車については、保護者による申請もできます。



◀まちの自転車屋さん
さんロゴマーク
店頭のシールが目印です。