



# ちやりんこで 健幸ライフをご提案

マイシン総務部発行

令和4年4月15日

山田調べ

豊橋市役所都市交通課をご存知ですか？自転車推しをしています。（それだけではありません）

ということで、自転車推しで健幸ライフを後押し！！

よく言われる、自転車の健康効果 **6** 選

**1**

## 脂肪燃焼！ ダイエット効果！

姿勢をキープすることから、全身を鍛えられると言われています。足首や膝に負担が少ないので、無理なく長時間続けられます。必要なエネルギーはランニングの3分の1！

**4**

## 睡眠の質向上

朝のサイクリングでセロトニン放出を促し、睡眠ホルモンをつくる。夕方のサイクリングで適度に疲れと脳温度が上昇。温度が下がると眠たくなるので、よく眠れる。

**2**

## 心肺機能向上

脚の筋肉は身体の中でも大きい筋肉。取り込んだ酸素を心臓から距離のある脚まで届ける為、循環器が鍛えられる。

**5**

## 交通費0円

最近のガソリン代・・・高い。節約にもなります。マイシンでは、自転車通勤も車と同様の通勤費が出るので自転車を買っても損にはならないのでは？保険は、しっかり確認させていただきます。

**3**

## 免疫機能向上

有酸素運動を続けると白血球が元気に動くそうです。1日30分サイクリングする人は、運動をしない人より2倍も免疫機能が上回るとのことです。

**6**

## 死亡リスクの低下

自動車や公共交通機関と比較すると、がんによる死亡リスクは40%、心筋梗塞による死亡リスクが52%低いとの結果があります（イギリス・2017年）

サイクリングや自転車通勤メリット

## 自転車最速！（時短）

実は、5キロ圏内であれば、自転車が最も早く目的地に着くという資料が自転車活用官民連携協議会にあります！

ちょっとスペースが余ったのでプチ情報。

おすすめアプリのご紹介！  
\*自己責任で始めて下さい\*



すべての移動をマイルに！

「マイルズ」

## 豊橋市民の皆様へ朗報

ヘルメット補助があることをご存知ですか？

対象：2019年以降に一度も補助を受けたことがない方

対象ヘルメット：

- ①自転車用
- ②SGマーク・JCFマークなど安全性の認証を受けたもの（購入時に要チェック）

補助額：購入金額の2分の1（上限2,000円）\*一人一つまで

\*\*2019年4月、豊橋市では、「豊橋市自転車の快適で安全な利用の推進に関わる条例」を制定しヘルメットの着用が努力義務」となっています\*\*

