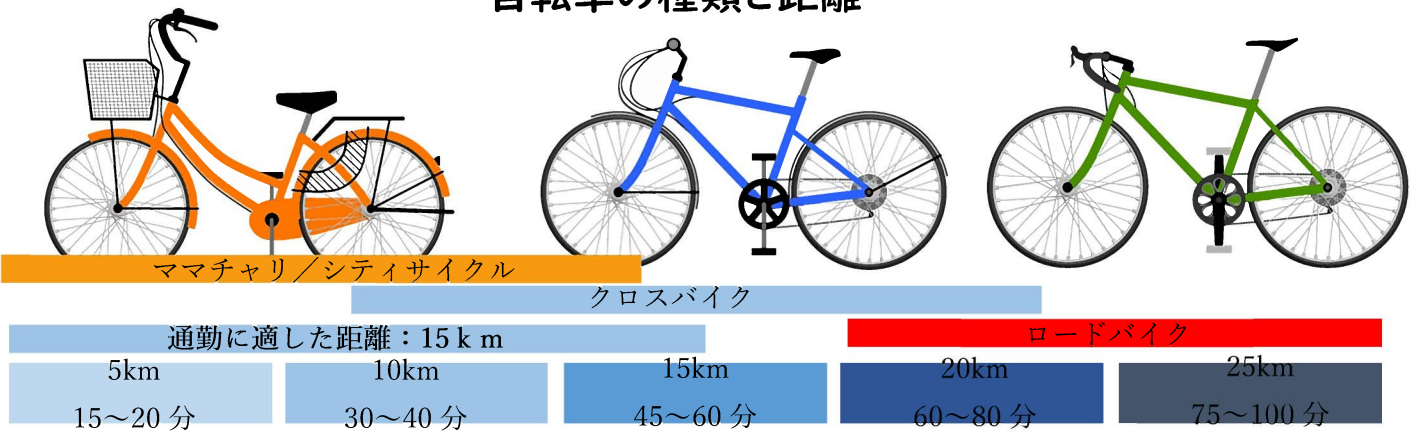


自転車で 健幸ライフを



令和5年4月1日から自転車ヘルメットが努力義務となりました。今年も自転車を推していきたいと思います！豊橋市や浜松市では、自転車活用推進計画が策定されています。日常使いだけでなく、観光や災害時に機動力のある自転車はとっても有効な活動手段。このような理由から、自転車通行の整備が進み、乗りやすい道路へと変わっていきます。今回は、自転車に興味を持ってもらえたらと思い調べてみました。

自転車の種類と距離



ママチャリ (10キロ圏内)

日本が生んだ最高傑作。近年では、世界からも注目の的！進化が止まらない！抜群の安定感、ちょっとそこまでに特化、人間工学に基づいた設計で乗りやすい！安価なのにライトもスタンドもちゃんとついている！（荷物もあるし、長距離走りたいって人は、電動自転車。）

シティサイクル (15キロ圏内)

ママチャリのハンドルをまっすぐオールラウンダーハンドルでスタイリッシュに！ママチャリよりも軽いのも特徴なのがおすすめポイント！後ろのキャリアはないけど、前籠付きなことが多いから買いものにも寄りやすい。26か27インチが主流。安定性を求める人は26インチを。

クロスバイク (20キロ圏内)

シティサイクルと形は似ているけど、軽さとスピード感、爽快感は全然違う！しかも、初心者でも乗りやすい！長時間の走行にも耐えられる椅子も魅力。趣味としても乗りたい方におすすめ。シティサイクルとマウンテンバイクの両方の特徴を持っているので、長距離もでこぼこ道も大丈夫。

メリット & どうして?

健康増進

バリバリの有酸素運動で生活習慣病に喝！すべての臓器に酸素いっぱいの血液を送る。

消費エネルギー

運動 1 分間当たりの消費エネルギーは、自転車速度 15km/h と早歩き 15km/h は同程度。

脚腰への負担が少ない

脚にかかる衝撃（負担）はランニングの 1/4。おしりをサドルで支えるから、腰への負担も少ない！

脳活

20分（5キロ以上）で記憶力向上！さらに認知機能向上も。

風を切る圧倒的爽快感

全身に風を浴びて気分を切り替えとストレスを発散！ほかの乗り物では味わえない！

日常生活でわざわざ感なし

運動するために時間を作る必要がなくなります。日常ジムだから入会費/月額料金必要なし！むしろ、通勤で使えば通勤費が出るからプラスに！

ヘルメット補助金は
お住いの市 ヘルメット補助金

