

# 5分でわかる

自転車を活用した  
健康増進サポートプラン



株式会社  
地域資源バンクNIU

# 導入～定着までのステップ(一例)



## 講演・勉強会

- 自転車に興味がある方の掘り起こし
- 組織に健康増進プロジェクトを知ってもらうためのきっかけづくり



## 試乗会

- 様々な車種を乗り比べ
- 自分の通勤に最適な車種をご提案



## 導入サポート

- 交通量や勾配など、プロから見たお勧め通勤経路の提案
- 自転車・ヘルメット等の納品

## 継続が楽しくなるサポート

- アプリやガジェットでモチベーションを維持
- メルマガや定期的なアドバイスで、継続を支援

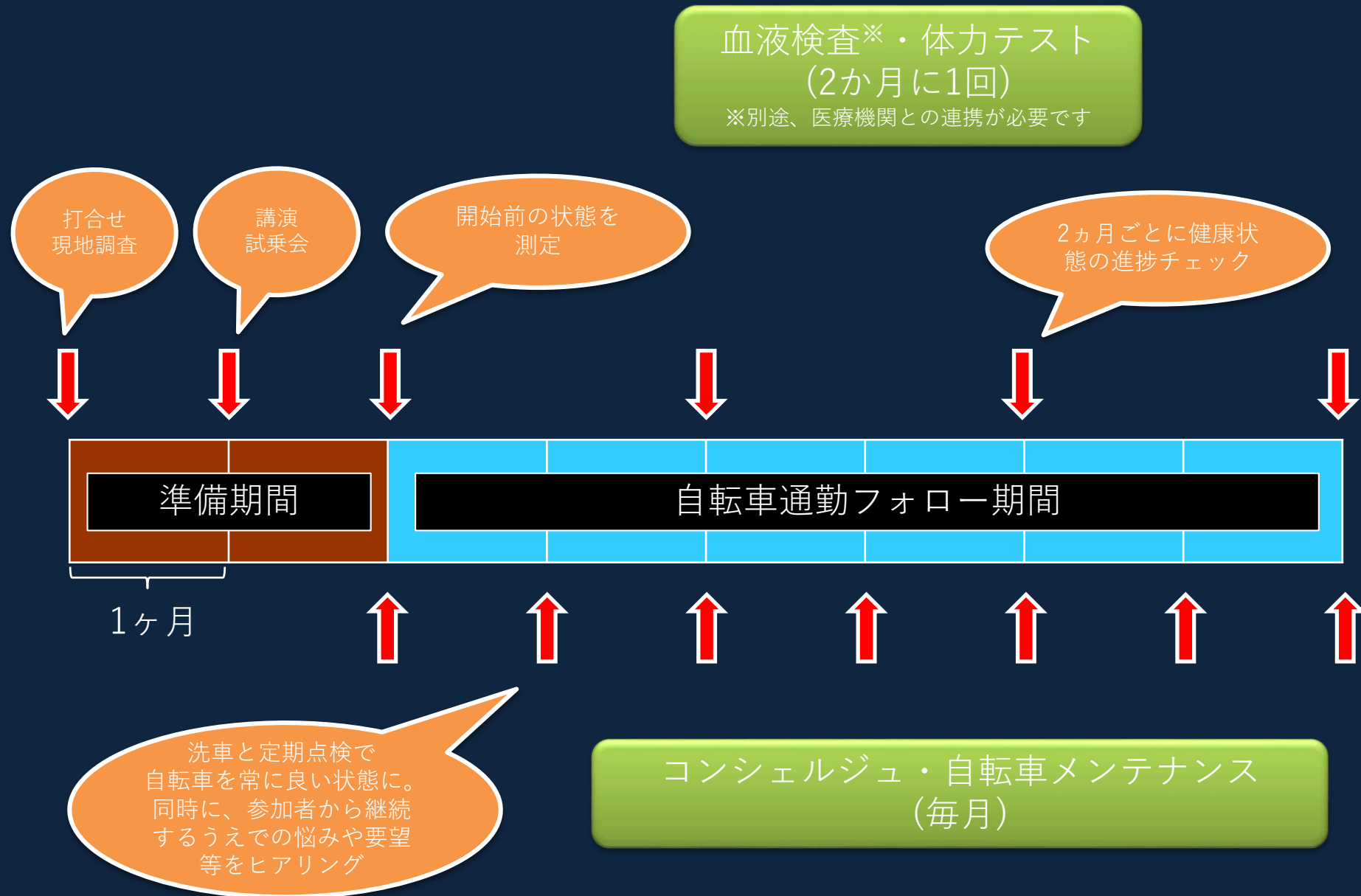


## 定着のためのサポート

- パンク修理・洗車と注油など、メカが苦手な女性でも安心して参加できるようサポート
- 1か月に1度の健康診断で、健康状態の変化をチェック。モチベーション維持に。



# 6ヵ月伴走プログラムのサポート例



# 【実例】導入してみたら、どうなった？



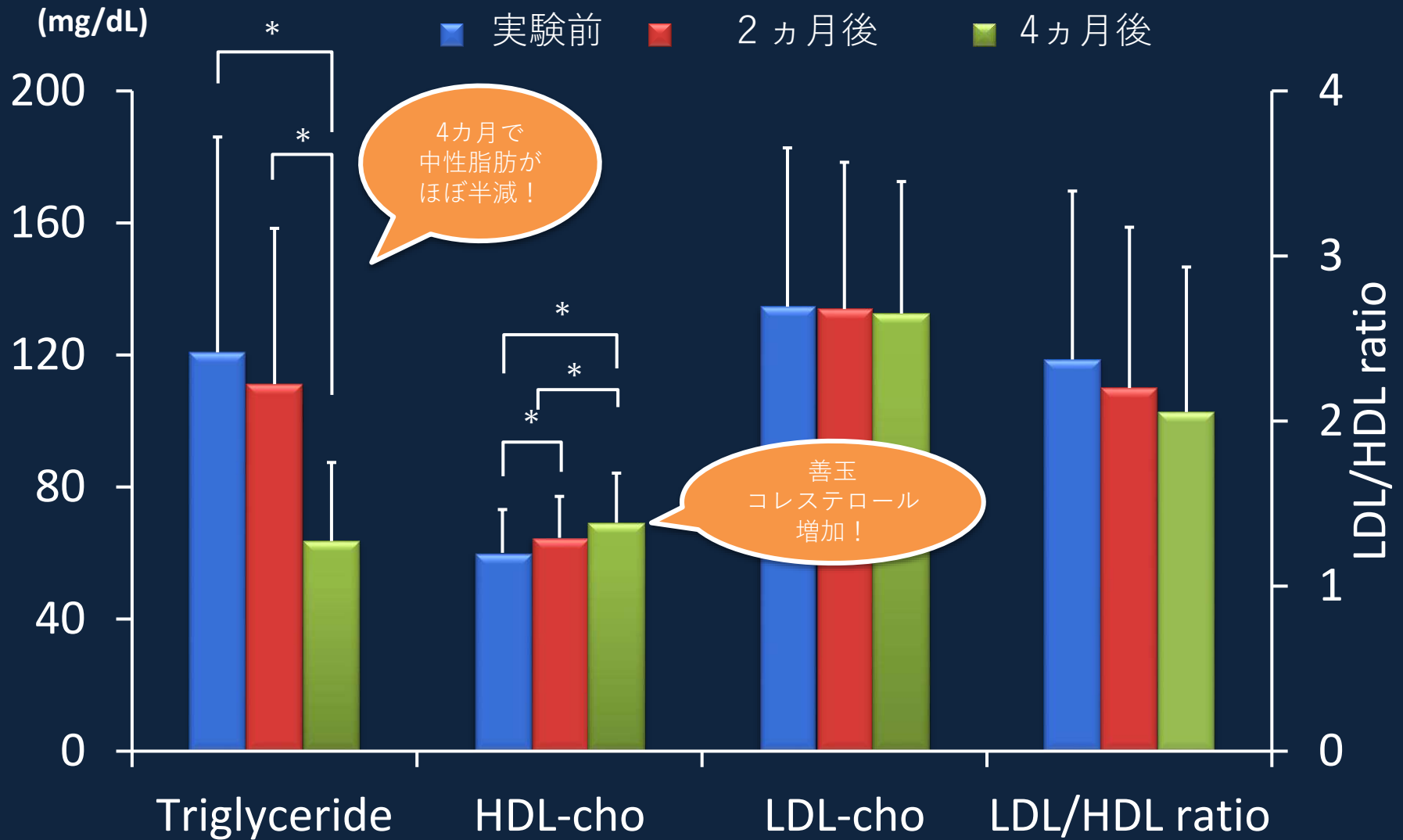
- マイカー通勤の役場・関連施設職員 男性11名・女性8名
- 4か月間、週3回以上の自転車通勤

		男性 (n=11)	女性 (n=8)
年齢	(歳)	36 ± 7	39 ± 9
身長	(cm)	172.4 ± 6.7	157.4 ± 3.7
体重	(kg)	65.3 ± 7.9	52.1 ± 5.7
通勤距離	(km)	8.1 ± 4.2	4.8 ± 3.0

西井匠ら, 4ヶ月の自転車通勤が健康状態にあたる効果. 体力科学 63(1), 75-75, 2014

T. Nishii, et al., Transport Profile and Secondary Effects of Using Bicycle as an Alternate Way to Commute. Bicycle and Motorcycle Dynamics 2013

# 中性脂肪とコレステロールの変化 (男性)

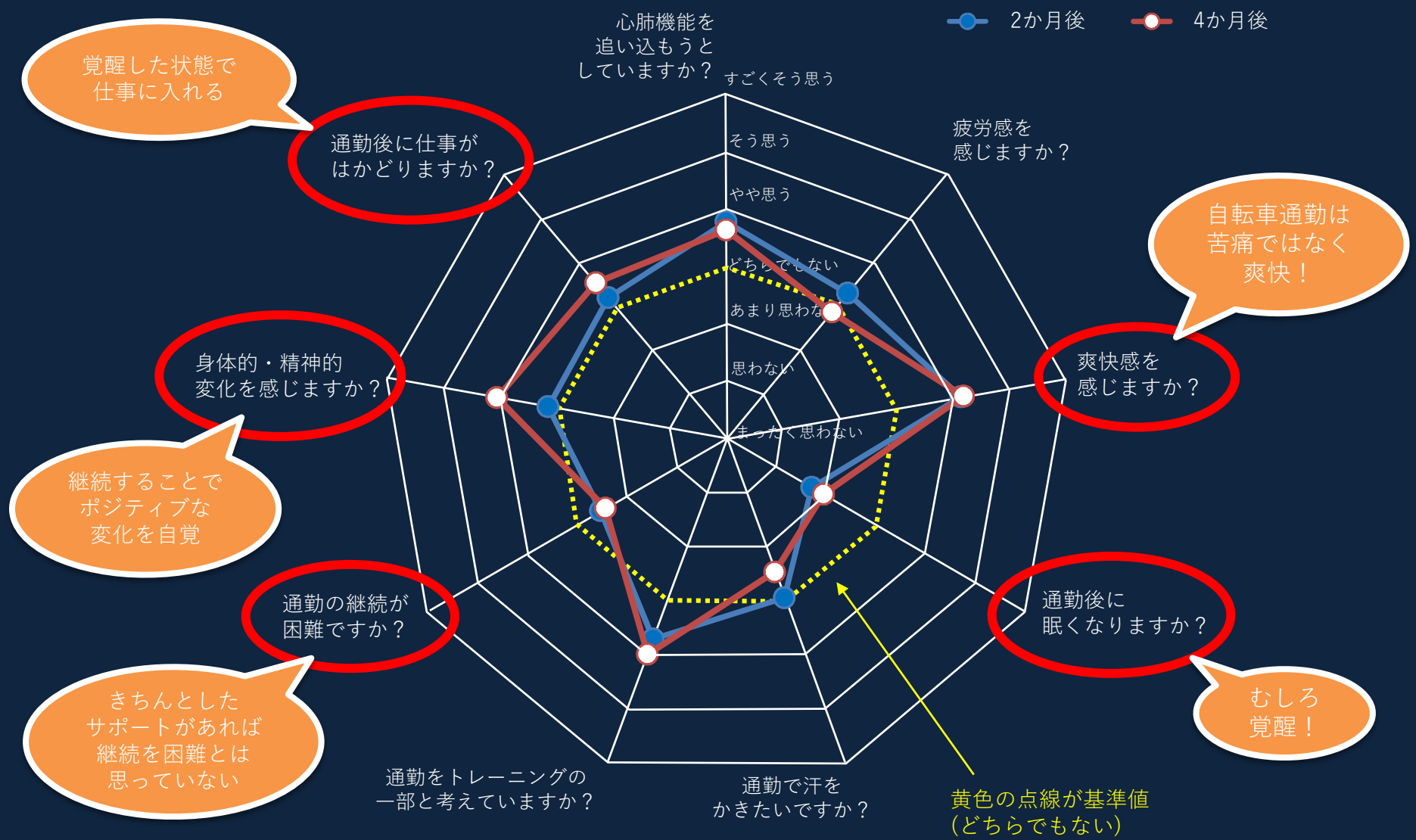


\* p < 0.05/3

西井匠ら, 4ヶ月の自転車通勤が健康状態にあたる効果. 体力科学 63(1), 75-75, 2014

T. Nishii, et al., Transport Profile and Secondary Effects of Using Bicycle as an Alternate Way to Commute. Bicycle and Motorcycle Dynamics 2013

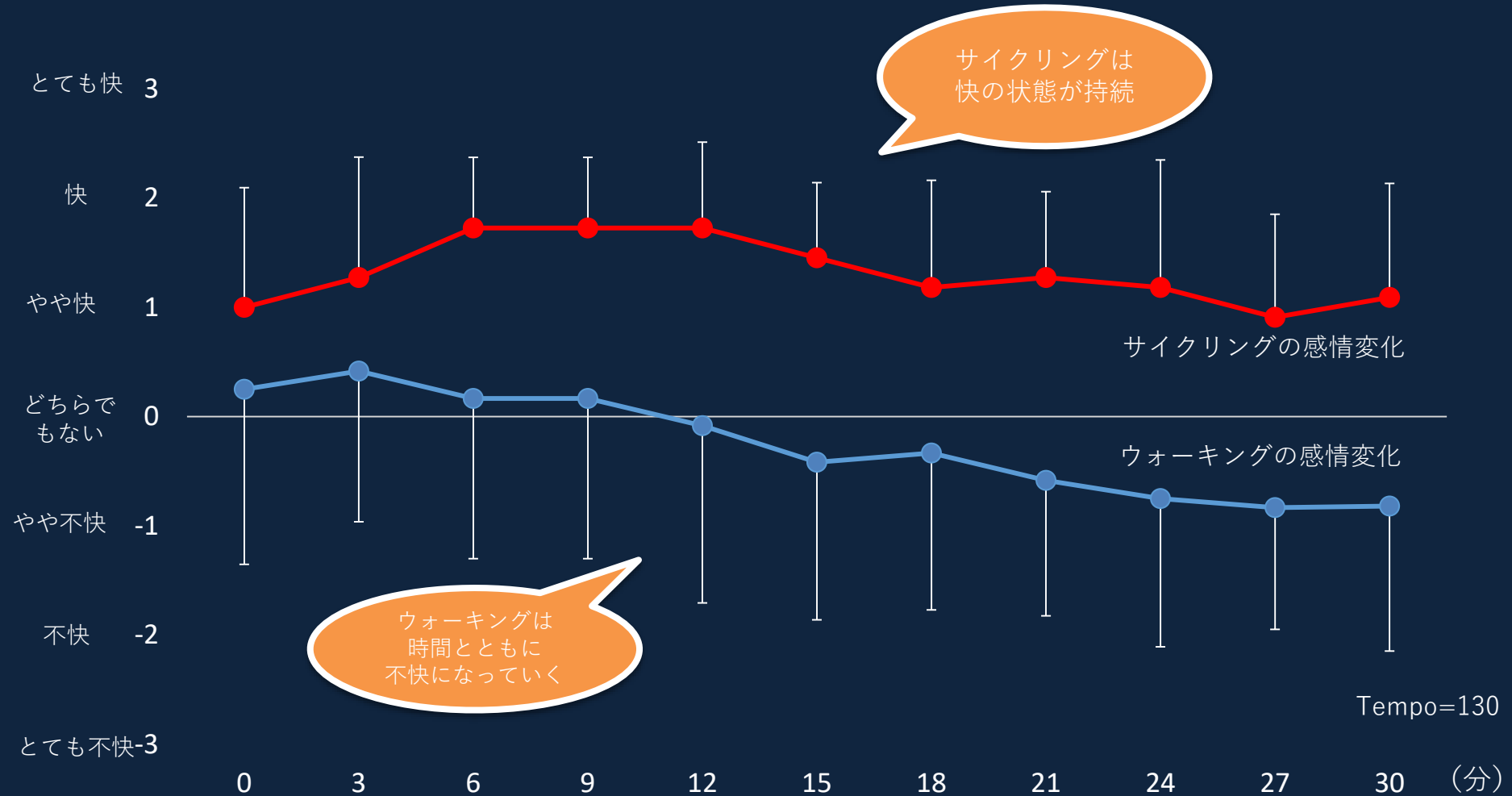
# 自転車通勤はメンタル面にも良い効果！



西井匠ら, 4ヶ月の自転車通勤が健康状態にあたる効果. 体力科学 63(1), 75-75, 2014

T. Nishii, et al., Transport Profile and Secondary Effects of Using Bicycle as an Alternate Way to Commute. Bicycle and Motorcycle Dynamics 2013

# サイクリングのほうが「快」感情が長続き (別の実験)



サイクリングのほうが気持ち的にも長続きする可能性  
長続き = 健康増進効果の期待



# 自転車健康づくりに最適な5つの理由

## 1. 日常生活との親和性が高い

》 移動がそのまま運動に。通勤や買い物など、日常の一部に組み込みやすい。

## 2. 「快」の感情が持続しやすい

》 歩くよりも遠くへ行ける → 歩きでは変化しにくい景色も、自転車なら多様な変化。

》 車よりはゆっくり → 花の香りや鳥のさえずりなど、ふとしたものにも、気づけるスピード。

## 3. 疲労感より爽快感のほうが強い

》 風を浴びることで、冷やされる → 汗が蒸発し、身体のオーバーヒートを防ぐ。

》 下りは完全に休める → さらに汗が蒸発。スピード感と相まって爽快モードへ。

## 4. 膝にも優しい

》 ハンドル・サドル・ペダルに体重が分散。

》 タイヤやサドルのクッションで衝撃が緩和。

} 体重がある人の運動としては  
ウォーキングより優秀

## 5. スリム体型に変身

》 通勤や買い物はマラソンと同じ有酸素運動。

》 競輪選手のように足が太くなると思いがちだが、あちらは100m走のような短距離(無酸素運動)。

》 全力ダッシュを繰り返さない限り、太くなりたくても**なれない**。



まずはお気軽にお問い合わせください



無料1時間web相談  
専門家に対応いたします



[お問い合わせはこちら](#)

株式会社地域資源バンクNIU  
〒519-2211 三重県多気郡多気町丹生1718-1  
TEL 0598-49-4800 (9:00-17:00)