

健康



サイクリングガイド



土浦市健康増進課 TEL:029(826)3471 FAX:029(821)2935

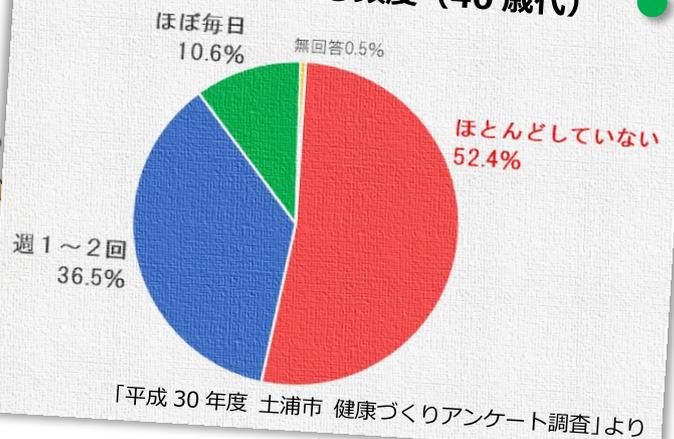
運動不足、気になりませんか？

土浦市の現状

30歳代、40歳代、50歳代で、  
「ほとんど運動をしていない」と回答  
した人の割合が、5割を超えています。

運動をしない理由は「時間がない」  
が最も多くなっているよ！

【参考】運動する頻度（40歳代）



運動不足が続くと...

- 筋力の低下
- 太りやすくなる
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病など）  
の発症リスク増大 など

今より10分多く、体を動かしましょう！

運動や、家事・庭仕事などの活動  
で体を動かす時間を増やすと...

生活習慣病などの病気の予防に  
つながります！！

参考：厚生労働省「アクティブガイド」

“運動する時間がない” 方へ

日常生活の延長で行える運動が、おススメです。



そして...



サイクリングの  
健康効果をご紹介します！

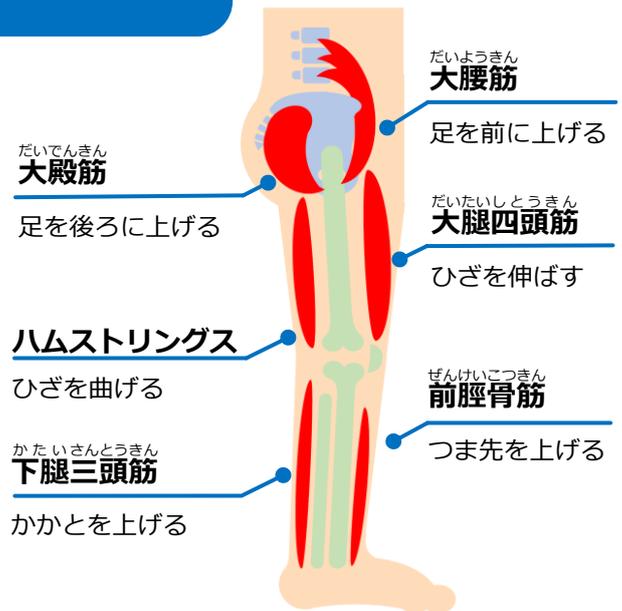
2ページ目を要チェック！



## 自転車で筋力アップ！

### サイクリングで鍛えられる筋肉

- サイクリングでは足まわりを中心に、たくさんの筋肉が鍛えられます。
- まずは通勤や買い物時などを利用して、自転車に乗る機会を増やしましょう。
- 慣れてきたら**30分(約10km)のサイクリングに、週3回**を目標にチャレンジしてみましょ



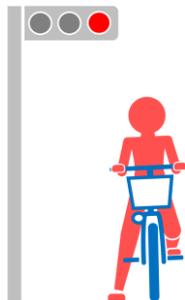
### 運動効果アップのコツ

#### サドルを上げる



筋肉への刺激をアップ！  
ペダルにかかとを乗せてサドルに跨り、膝がまっすぐに伸びる高さが目安です。

#### ストップアンドゴー



停止した状態からのこぎ出しは、足腰への負荷が高まります。  
信号待ちからのスタートは、筋トレのチャンスです！

#### 上り坂にチャレンジ



近所の坂道も、自転車なら効果的な筋トレスポットに♪  
積極的にコースに取り入れましょう。

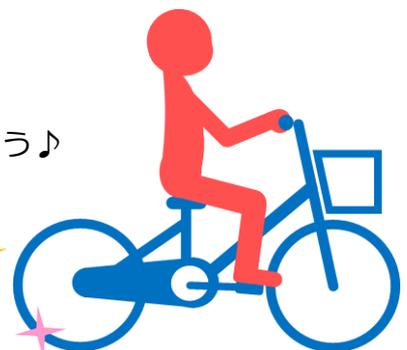


## 自転車でココロも元気！

自転車走行中に感じる、流れゆく空気や景色の変化、リズムカルなペダルの動き、心地良い疲労感は、ストレス解消にも効果的と言われています。

### ストレス解消 3つのポイント

- 空き時間を利用して、ちょい乗り！手軽に解放感を楽しもう♪
- 軽めのギアで、心地良く♪
- リズムカルなペダリングを意識♪





## 自転車でもタボ予防！

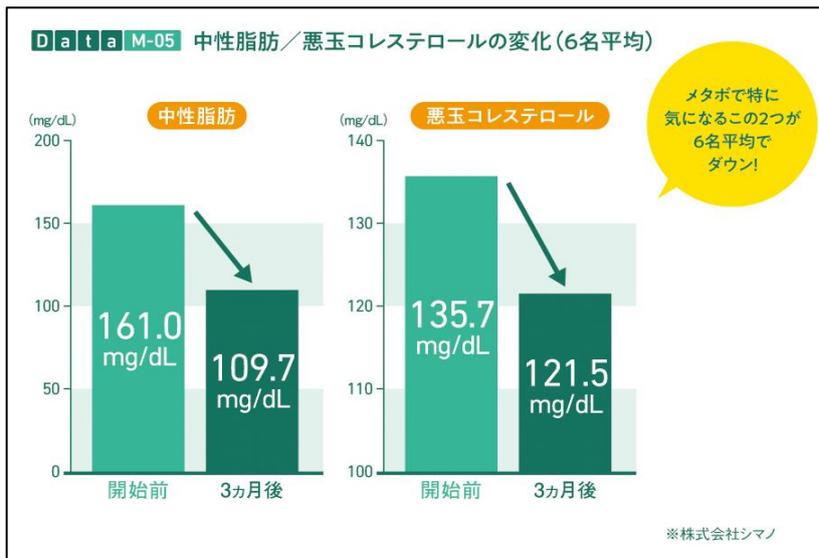
### メタボ【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪が多い状態に、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすくなった状態



### サイクリングでメタボを改善

メタボおよびメタボ予備軍の男性6名に、3か月間 **自転車をできるだけ利用すること** を継続してもらった結果、体重減少や中性脂肪、悪玉コレステロール値の改善がみられました。



参考：(株)シマノ「Health Data File メタボ編」

サイクリングを**習慣的に続ける**ことで、メタボ予防につながりやすくなるんだね!



## 事故にご注意を！！

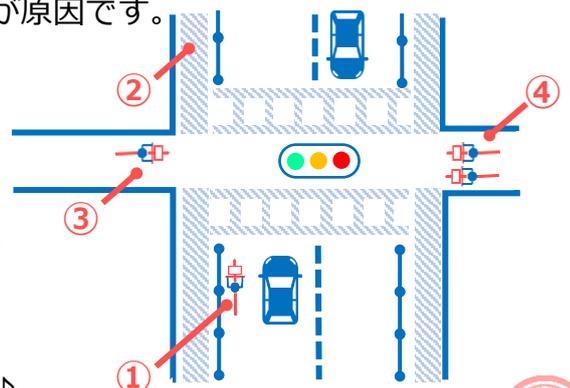
### 自転車による事故の発生

- 自転車の関連した交通事故は、令和3年度中に、**全国で69,694件も発生しています。**
- 自転車と自動車の衝突事故は、**55%が出会い頭**で発生※！  
その多くが、一時不停止や、安全確認の見落としが原因です。



### 安全にサイクリングを楽しむために

- ① 自転車は車道が原則（車道の左側を通行）
- ② やむをえず歩道を走る際は、車道寄りを徐行する。
- ③ 一時停止、安全確認、夜間点灯を忘れずに。
- ④ 2人乗りや横並び運転、スマホ・イヤホンを使用しながらの運転は厳禁！ヘルメットもぜひ着用を♪





# 健康サイクリングを楽しむために

## 自転車で、自然と歴史を楽しもう！

土浦市には、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」以外にも、豊かな自然と歴史が楽しめる、ステキなスポットが沢山あります！

皆さんだけのおすすめコースを見つけて、健康サイクリングライフを楽しみましょう！

サイクリングポータルサイト **ちゃりさんぽ いばらき**※  
 土浦市内や茨城県内のおススメコースを紹介しているよ！ぜひ、活用してね！  
 ※スマートフォンでのみご利用いただけます。  
<http://www.charisampo.jp>



サイクリングでポイント get !

抽選会で豪華賞品を当てよう！



# 元気アップ! りいばらき

茨城県公式の健康応援アプリです！

運動や減塩などの健康習慣を、ポイントとして貯めることができます！

<https://ibaraki.karada.live>

