

## 春だ、桜だ、自転車だ！

### 自転車通勤で心も体もリフレッシュ♪

「健康しが」をすすめる滋賀県では、運動不足になりがちな働き世代に、生活に無理なく運動を取り入れられる自転車通勤を推奨しています。

2019年から「滋賀県自転車通勤モデル事業(体験事業)」が始まって2年、のべ29人が自転車通勤を体験されました。

参加者にはおしゃれなスポーツバイクが貸し出され、1～3カ月の間、自転車通勤を実践されます。

多くの方が最初は付き合いでしぶしぶ始められるのですが、1カ月後に感想を尋ねると「楽しい」「気持ちいい」「車よりストレスが少ない」「朝から頭が冴える」とポジティブな答えが返ってきて驚きます。

期間が終了しても「このまま自転車通勤に変更します」という方も少なくはなく、8名の方が実践に使った自転車を購入されました。

有酸素運動となる自転車は、メタボやロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防になるだけでなく、同時にいくつものことをこなすため認知機能の向上に役立ち、またマインドフルネスに近い状態であるために心身を活性化させて仕事へのとりかかりもよくしてくれます。アフターファイブが有意義になったという感想も複数の方から聞かれました。

従業員の健康と福祉や、事業の生産性の向上に、自転車通勤が役立つのです。

もちろん、CO2削減にも有効です。今年度は6事業所20人が参加され、走行距離の合計は7,195km(ビワイチ36周分)、削減されたCO2の排出量は645.24kgに上りました。

この滋賀県の自転車通勤事業は来年度も継続される予定です。

SGNのメールマガジンでも募集をご案内します。初期費用なしで試せる機会ですので、ぜひ事業所単位でチャレンジしてみてください。

エコ交通研究会 事務局 南村 多津恵

(輪の国びわ湖推進協議会/自転車通勤体験事業事務局)

#### <参考>

令和2年度(2020) 滋賀県自転車通勤体験事業の公募について

<https://www.biwako1.jp/news/20200625100821.html>

令和2(2020)年度 滋賀県自転車通勤体験事業 意見交換会(動画)

<https://www.biwako1.jp/movie/20210220165502.html>

