

# その距離、**自転車**で行ってみませんか？

**自転車**で健康ライフ！



**エコ通勤！**



**買い物も自転車**で！



**少し早起きして自転車**で海へ！



自転車に乗って  
**ストレス解消！**

手軽な自転車で  
**ダイエット！**



自転車で**生活習慣病**  
**予防**ができます！

自転車は**移動**と**健康**  
**づくり**を同時達成！

**消費カロリー = 1.05 × メッツ × 時間 × 体重**

メッツ：安静時を1とした場合の運動強度

安静時（1メッツ）、ウォーキング（3メッツ）、自転車（4メッツ）、ジョギング（7メッツ）

（例）体重65kgの人が通勤や買い物で片道15分自転車に乗った場合

消費カロリー＝1.05×4（メッツ）×0.5（時間）×65（kg）

＝140（Kcal）≒おにぎり1個分

**1日片道15分自転車に乗ることを  
半年続けるだけで体脂肪3kg減量！**

上記計算は単純計算によるものなので、あくまで目安となります。  
体脂肪1kg落とすのに必要なカロリーは約7,000kcalで計算しています。

**Chigasaki**

# 自転車安全利用五則

## 守ろう！自転車に乗るときのルール

### ① 自転車は、**車道が原則**、歩道は例外

自転車は「軽車両」です。

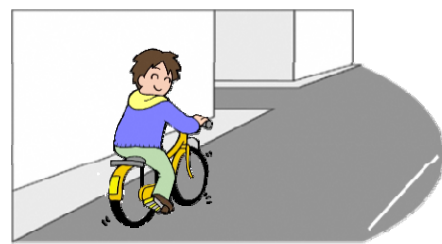
自転車の事故は歩道での事故が車道での事故を上回っています。



### ② 自転車は、車道の**左側を通行**

自転車は自動車やバイクと同じ車両の仲間です。

車道の左側を通行しましょう。



### ③ **歩道は、歩行者優先**で車道寄りを徐行

歩道は歩行者の方が優先です。

やむを得ず歩道を通行するときは歩行者の通行を妨げないように、車道寄りを徐行しましょう。

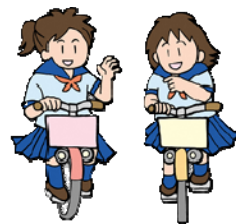


### ④ **安全ルール**を守る

飲酒運転、並進の禁止、ながら運転の禁止

夜間はライトを点灯

交差点での一時停止、安全確認



### ⑤ **子どもはヘルメット**を着用

自転車事故の死亡原因は、大半が頭部損傷です。

子どもの安全のためにも、ヘルメットを着用させましょう。



自転車利用者への高額な賠償金が生じる事故が発生しています。  
ぜひ**自転車損害賠償責任保険**への加入をお願いします