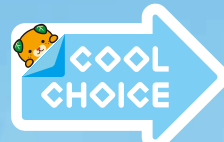


企業向け

えひめクールチョイス大作戦

～自転車通勤で環境にやさしく、社員も健康に～



# えひめツーキニスト 推進企業応援セミナー

参加  
無料

自転車  
通勤 × 企業 × 健康  
づくり

温室効果ガスを排出しない自転車は、環境にやさしい通勤手段です。  
また、日常生活で無理なく取り入れることができる手軽で貴重な運動機会でもあります。  
自転車通勤で「環境」にも「社員」にもやさしい経営を始めませんか？

日時 平成30年8月31日(金)  
13:30～15:40(受付開始13:00)


場所 松山市総合コミュニティセンター  
3階大会議室

自転車通勤を会社で  
進めたら具体的にどんな  
メリットがあるの？

会社で導入したいけど、  
どのようなことから始めたら  
良いか分からない！



## プログラム

- |             |   |  |
|-------------|---|--|
| 13:00～      | 受付  |  |
| 13:30～      | 開会  |  |
| 13:40～14:40 | <b>自転車通勤は「企業の健康」と「地球の環境」の特効薬</b><br>フジクラの健康経営と具体的な取り組み事例<br>浅野 健一郎氏 株式会社フジクラ CHO補佐 (「健康経営銘柄2018」選定企業)<br>自転車通勤のメンタルへの効果について～フジクラでの事例をもとに～<br>阿部 竜士氏 株式会社シマノ パイシクルコンポーネンツ事業部企画部文化推進室 |  |
| 14:40～14:50 | 休憩  |  |
| 14:50～15:20 | <b>「自転車を暮らしに」自転車に乗って健康になろう！</b><br>山本 優子氏 特定非営利活動法人シクロツーリズムしまなみ 代表理事  |  |
| 15:20～15:40 | <b>自転車ツーキニスト拡大に関する県の取り組みについて</b><br>愛媛県環境政策課  |  |

自転車通勤を通じて「健康経営」に  
取り組んでいる企業の具体的な事例や  
日常的な自転車利用がもたらす  
からだやこころへの健康効果などを  
ご紹介します！ぜひご参加ください！！



愛媛県  
地球温暖化防止  
キャラクター  
ストッピー

「健康経営®」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

申込方法

FAX 089-912-2344 ※裏面申込書をご利用ください。

E-mail kankyou@pref.ehime.lg.jp

締切日

平成30年8月24日(金)必着

定員

160名 ※先着順

お問い合わせ

愛媛県県民環境部環境局環境政策課 〒790-8570 愛媛県松山市一番町4丁目4-2

TEL 089-912-2349 FAX 089-912-2344

### 注意事項

- 当日は会場受付にてお名前をお申し付けください。
- 定員に達した場合、申込受付を締め切ります。
- 公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

主催 愛媛県

後援 全国健康保険協会愛媛支部

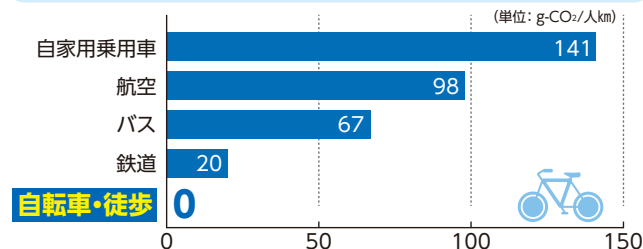
# 自転車通勤ってこんなに良いことあるんです！



## 環境にやさしい！

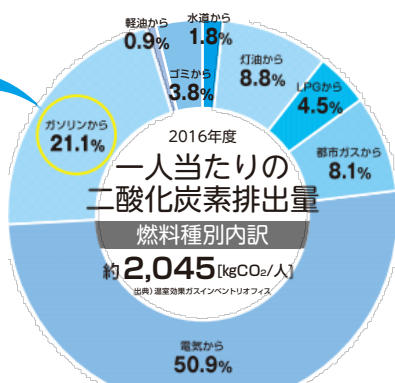
日本における2016年度のCO<sub>2</sub>排出量のうち、**自動車**が**日本全体の約15%を占めています**。  
一方、**自転車は、温室効果ガスを排出しない環境にやさしいエコな通勤手段**です！

### 1人が1km移動するときに発生するCO<sub>2</sub>量(比較)



国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量(2016年度)」HPより作成

毎日10kmで  
**17.2%の削減！**



出典: 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトから

自動車通勤から**自転車通勤に転換**すると、一人当たりの年間CO<sub>2</sub> 排出量に対して**17.2% (約 350kg-CO<sub>2</sub>)の削減効果**があります！

※通勤距離往復10kmと仮定した場合

## 身体の健康に良い！

### 平成27年度自転車ツーキニストモニター事業結果より

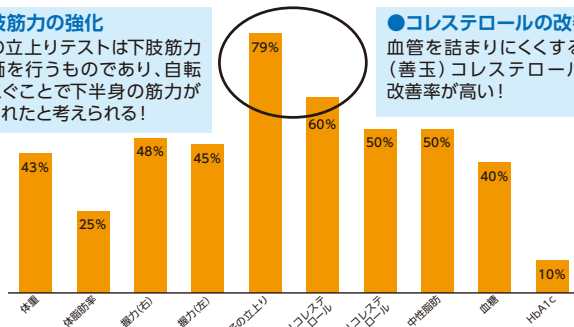
- 適正な運動強度を維持しやすく脂肪燃焼や体力向上に効果的。
- 生活習慣病の予防が期待できる。

#### ●下肢筋力の強化

椅子の立上りテストは下肢筋力の評価を行うものであり、自転車をこぐことで下半身の筋力が鍛えられたと考えられる！

#### ●コレステロールの改善

血管を詰まりにくくするHDL (善玉) コレステロール値の改善率が高い！



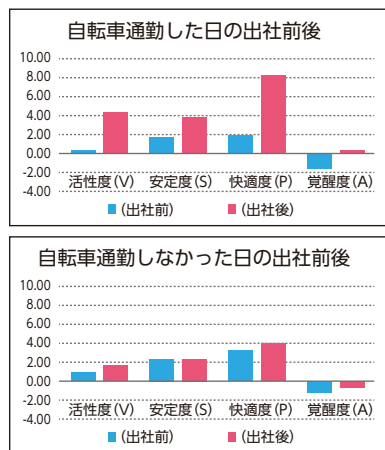
### 各種測定、血液検査の改善率

※血液検査は第一期モニター結果のみ

## 心の健康に良い！

### 平成27年度自転車ツーキニストモニター事業結果より(株式会社シマノ提供)

- 出社前後の気分状態の変化を、自転車通勤した日／しなかった日で比較。
- 自転車通勤した日の気分活性度(やる気度)と安定度(おちつき度)が大きく向上し、その結果、心地よさの指標である快適度も大きく向上！
- 自転車通勤が良いウォーミングアップとなり、仕事に臨む前の気分状態を好転させる可能性がある。



## えひめツーキニスト推進企業応援セミナー参加申込書

### 申込方法

本申込書に必要事項をご記入の上、下記FAX 番号宛てに送付してください。

**FAX 089-912-2344**

本申込書の記載事項を下記のメールアドレスに送信してください。

**E-mail kankyuu@pref.ehime.lg.jp**

### 締切日

平成30年**8月24日(金)必着**

### 会場

松山市総合コミュニティセンター 3 階大会議室 松山市湊町 7 丁目 5 番地 TEL:089-921-8222



### FAX用申込記入欄

平成 30 年 月 日

参加者氏名	会社名(団体名)	所属部(課)

申込者氏名	会社名(団体名)・所属部(課)
電話番号	電子メールアドレス

※参加受付票は発行しませんので、お申込みいただいた方は当日直接会場にお越しください。なお、定員を超え、ご参加いただけない方のみご連絡させていただきます。

※ご記入いただいた個人情報、確認・受付に利用します。