

あなたも Let's try!

宮崎県健康づくり協会の
健康づくり



「自転車通勤編」



健康づくりのためにやっていることを紹介します。今回のテーマは「自転車通勤」です。協会の職員も数多く自転車通勤を実践しています。自転車通勤の魅力や必須アイテムなど聞いてみました。



体力がつき
子どもといっぱい
遊べるようになりました



渋滞がないので
時間を気にしなくていいの
がいいです

これからの時期
紫外線対策も大事
帽子とアームカバーは
必須です



夜間車から目立つように
反射材を付けてます

ガソリン代が浮いた分
おこづかいが
増えました



他にも自転車通勤は いいことがたくさん

- ・有酸素運動によりがん、心臓疾患の死亡や発症のリスクが大幅ダウン。
- ・体を動かすことで気分もリフレッシュ。
- ・5kmくらいまでの距離なら車よりも早い。

出典：自転車通勤導入に関する手引き 令和元年5月 自転車活用推進官民連携協議会

サ ン テ 宮 崎

筋肉量をチェックする「指輪っかテスト」で計る体の場所はどこでしょう？

- | | |
|--------------|----------------|
| A 手首 | B ふくらはぎ |
| C 太もも | D ウエスト |

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で7名の方に図書カード500円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにて応募ください。個人情報につきましてはプレゼントの発送のみ使用いたします。

前回のサンテクイズの答え D. めんつゆ でした！

必要事項

- ①サンテクイズの答え
- ②年齢
- ③お名前
- ④郵便番号、住所
- ⑤サンテの感想、ご意見など

応募締切 令和2年7月10日(金) 当日消印有効
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募先

応募フォーム
はコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係