

# 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？

- |              |                |
|--------------|----------------|
| <b>A</b> 手首  | <b>B</b> ふくらはぎ |
| <b>C</b> 太もも | <b>D</b> 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