

3密を防いで爽やか通勤！ 「自転車通勤で健康増進チャレンジ2020」 参加者募集！！

鳥取県では、通勤や買物、レクリエーションでの自転車利用を推進しています。このたび、通勤等で自転車を積極的に利用しながら健康増進を目指す個人及び事業所を募集します。

自転車通勤をすすめるメリット

- 1) 運動不足の解消で健康を増進させることができる
- 2) ストレス発散やモチベーション向上に期待できる
- 3) 会社の交通費や車両維持費のコスト削減につながる
- 4) 環境保全に取り組む企業として社会的なアピール



■昨年度のアンケート結果

自転車通勤で健康増進の効果があつた 53.8%
今後も自転車通勤を続けてみたい 88.5%

チャレンジ参加決定で進呈！！

参加者 サイクルコンピュータ
事業所 自転車空気入れ

実施後は、アンケート回答者に抽選で健康増進グッズをプレゼント！

募集期間

定員(100名程度)に達するまで、または～10月末まで

チャレンジ期間

参加申込～11月のうち、通算1か月以上週2回以上

※夏の暑い時期は自転車通勤を休止するなどの調整可

■チャレンジ実施後のアンケートに回答していただけることを参加の条件といたします。

※サイクルコンピュータ
自転車に装着することにより、消費カロリー、スピード、走行距離、走行時間等が自動計測される計器



普段の車通勤を自転車通勤に！！

※対象：現在主に車で通勤しており、通勤で自転車を積極的に利用することで、運動不足の解消や健康増進（体重や血圧等の数値の改善）を目指す個人または事業所。

※応募方法：別紙の応募用紙もしくは以下のホームページよりお申込みください。

■とりネット「自転車通勤で健康増進」チャレンジ <https://www.pref.tottori.lg.jp/jitetsu-kenkou/>

◇鳥取県では自転車を安全に利用するため「鳥取県支え愛交通安全条例」でヘルメットの着用、保険加入を努力義務としています。