

エコ、健康、節約を求めて

自転車をもっと楽しもう!!

自転車はCO₂も排気ガスも排出せず、環境に優しく経済的で今の時代に欠かせない乗り物。このところ自転車愛好家が増えています。しかも、自転車は単なる移動手段だけでなく、足腰の筋力を高め老化を予防し、効率よく脂肪を燃焼して肥満を解消し、ストレスを解消する利点もあります。今回は自転車のプラスワンを取り上げます。

私のプラスワン体験談

……だから、私はこうして自転車ライフを楽しんでいます。



休日は家族でサイクリング。生活圏は身近なレジャーランド!

休日は家族4人揃ってサイクリング。お弁当を持って、心地よい風を切って走行します。この1年、自分たちが暮らしているまちを隅から隅まで走り抜いてみて「こんなところに可愛い公園があるよ」「川沿いの道は気持ちがいいね」など、ふるさとの再発見にもつながり、家族の絆も深まったと思います。(38歳・主婦)



片道30分の自転車通勤でメタボ解消

3年前に検診でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群と指摘されたのがきっかけで、メタボ予防にと自転車通勤を始めました。会社に駐輪場ができたのも幸いでした。家から会社まで30分ほどの道のりですが、クルマ通勤をやめたのでガソリン代もかからず、エコにも貢献できるのが何よりうれしい。おかげで午前中の仕事もはかどります。ウエストサイズも小さくなりました。(47歳・会社員)

関節に負担が少ない自転車で足腰を鍛え、老化を防止

私くらいの歳になると、腰が痛い、膝が痛いという人が多いんです。だから私は自転車で筋肉を鍛え、肥満を解消して足腰へ負担がかからないようにしています。今の楽しみはゲートボールと絵手紙の教室に通うこと。行き帰りはもちろん自転車を利用して。ただ、高齢者の自転車事故が多いというので、交通ルールには注意し慎重に運転しています。(67歳・主婦)



もっと痩せたい自転車ダイエット

「あと5キロ痩せられたら…」そう思ってジムで汗を流し、1〜2キロは痩せたでしょうか。でも、この不況下、家計のダイエットに迫られて、ジム通いの代わりに始めたのがママチャリを利用したダイエット。毎日1時間を目標に、サイクリングロードを走ったり、保育園の送り迎え、夕飯の買い物にと、趣味と実用を兼ねて無理なく楽しんだ結果、痩せました! 2年間に3キロ減です!(31歳・主婦)

My自転車で

無理なく楽しく

健康づくりを始めませんか？

エゴで便利な乗り物、自転車は健康にも良いことがたくさんあります。運動不足な方、生活に変化が欲しい方、いま持っている自転車で健康づくりをしてみませんか？



ストレス解消にもなり
いつでもどこでもできる
自由なスポーツ

風を受けて走り、好きな時間に自由に小さな遠出を楽しむことはストレス解消にもなります。全身でバランスを取りながら走れば、腕や背中、おしりの筋肉を鍛えることもでき、吹き出る汗は蒸散作用により体温を下げて爽やかさに転じます。スポーツとしての爽快感を十分に味わえます。



自転車は手軽な
有酸素運動

自転車は有酸素運動の1つです。有酸素運動とは、息を切らすことなく、新鮮な酸素を体のすみずみの細胞に供給しながら、自分に合った強度でリズムカルに長時間続けることのできる運動です。ウォーキングやランニング、そして自転車は「3大有酸素運動」といわれています。中でも自転車は小さな運動量で適度なエネルギー消費が得られる手軽な運動です(図1参照)。
また、自転車は長時間乗っていてもサドルが体重を支え、路面からの膝や腰への負担がかからないので、体は非常にラクで長続きします。



自転車による
3つの運動効用

● 自転車には、3つの運動効用があります。
● 筋肉を強化する
足腰には全身の筋肉の70%が集まっています。ペダリングによりこの筋肉の短縮性収縮(※)を促し、筋肉を傷つけずにやさしく鍛えます。
● 脂肪を燃焼する
ペダリングを長時間行うことにより、体の深部にある筋肉(インナーマッスル)を刺激して姿勢を正し、脂肪が燃えやすい体にして肥満を解消します。
● 心肺機能を高める
ペースを徐々に上げることによって、心肺機能を高めることができます。

*短縮性収縮 筋肉を収縮させながら力を発揮できる筋肉にやさしい働き。短縮性収縮とは逆に筋肉が引き伸ばされたときに力を発揮させる筋肉の使い方は筋肉痛を招く。

運動効果を高める自転車の乗り方



自転車による運動消費カロリーは個人によって多少異なります。自分のエネルギー消費量を計算してみましょう。

$$1.05 \times \text{メッツ} \times \text{時間} \times \text{体重(kg)} = \text{エネルギー消費量(kcal)}$$

1.05はエネルギー消費量係数(エネルギーは酸素の消費量から換算されるので、体重1kg当たり1.05kcalを要する)

■「メッツ」は運動の強度を表す単位

座って安静にしている状態を1メッツとして、安静時の何倍に相当するかを表します。

例:散歩 2.5メッツ/普通歩行 3メッツ/ランニング 8メッツ/自転車(普通走行)4メッツ

●例えば、体重50kgの人が1時間自転車に乗ると...

普通の走行 4メッツ (16km/h未満) $1.05 \times 4 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} \times 50 \text{(kg)} = 210 \text{kcal}$



=



サイクリング 8メッツ (20km/h未満) $1.05 \times 8 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} \times 50 \text{(kg)} = 420 \text{kcal}$



=



※ごはん100g168kcal・1膳分が140gで約235kcal

図1 $15 \text{分} = 7 \sim 8 \text{分}$

自転車(4メッツ)15分と、ランニング(8メッツ)7~8分は同じ運動量です。

普段は子どもの送り迎えや買い物に自転車を利用し、休日にはサイクリング...、これなら自転車によるエクササイズも実行可能ですね。息の切れないペースで、ついでに、毎日の走行記録を取っておくといいですね。



資料:厚生労働省/健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド)を参考に編集 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/index.html e-ヘルスネット<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-001.html> など

気楽に自転車散歩、ポタリングを楽しんでみませんか？

ポタリングとは、自転車ですらいつでも気楽に自由に楽しみながら走行する、いわゆる「自転車での散歩」のことです。自転車で走ることが目的のサイクリングよりも気楽です。

東日本大震災以降、自転車ブームが再来し、同時にポタリングを楽しむ人も増えてきました。自転車走行に似合ったファッションを楽しむ若い人や中高年の姿も見られます。あなたも、マイ自転車でポタリングを楽しんでみませんか？

ワタシは家にある自転車でポタリングを楽しんでいます。服装もあるものの中から選んでコーディネートしています。危険防止のために車から目立つように明るく派手な色がおすすです。



自転車の主な種類

自転車にはいろいろな種類があります。使用目的を考えてお気に入りの自転車を選ぶのもいいですね。

●おなじみの 軽快車

買い物、通勤・通学などに使われる、おなじみのシティサイクルで、ママチャリとも呼ばれる自転車。近距離向けの低中速走行車です。長いスカートで走るならチェーンカバーがついた全密閉式を、遠出を楽しむなら車体重量が軽く、坂道走行も可能な変速付きの自転車を選びましょう。



●坂道に便利な 電動アシスト自転車

ペダルを踏み込むと電動モーターが働いて脚力を補助します。坂道もラクに登れます。足腰の筋肉を鍛えるにはあまり適しませんが、高齢者や、1~2時間かけての自転車通勤者に向いています。バッテリーの充電が必要で、フル充電した状態で平坦地なら一般に30kmを走行できるとされます。



●街なかでも乗りやすい クロスバイク

スポーツバイクの一種で、レース用のロードバイクと山道を走るマウンテンバイクを合わせた自転車です。ストレートハンドルなので女性や初心者でもハンドル操作がしやすく、坂道での走行がラク。さらにファッションブルなのも人気の理由。スポーツバイクは全般的に、全身の筋肉が使われるので、より健康のために自転車を利用したい方にオススメです。



自転車を楽しむためには、 万一の備えも大切です。

自転車対歩行者の 交通事故は増加傾向

全交通事故のうち、自転車が増加傾向にあり、平成23年度では20.8%にのぼりました(警察庁)。クルマ対歩行者の交通事故は減っているのに、自転車対歩行者の交通事故は10年前前とくらべて1.5倍に増えています(左グラフ参照)。

また、自転車事故当事者は、15歳以下の子ども、65歳以上の高齢者に多く、また、29歳以下の若者の割合も増えています(警察庁交通総務課)。

刑事・民事・社会責任が 問われる

自転車は道路交通法上「軽車両」として扱われています。「車両」なので、オートバイやクルマの仲間といえます。交通ルールに違反すれば、罰金が科せられることがあります。とくに、事故を起こして相手にケガを負わせたり死亡させたりしたときは、

自転車対歩行者の事故件数



(資料)平成24年・警察庁交通局交通企画課「自転車対歩行者の交通事故件数及びその全自転車関連事故に占める割合並びに自動車対歩行者の交通事故件数の推移」を編集

ルールを守って楽しく走ろう! 「自転車安全利用五則」

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外(※)
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - ◆ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ◆ 夜間はライトを点灯
 - ◆ 信号を守る
 - ◆ 交差点での一時停止・安全確認など
- ⑤ 子供はヘルメットを着用



※自転車による通行を認める道路標識がある場合や、自転車運転者が13歳以下または70歳以上などの場合や、車道・交通の状況から見てやむを得ない場合、路上駐車が多い道路、路線バスが通っている道路などでは例外的に自転車で歩道を通行できます。

資料:政府広報オンライン「守ろう!自転車安全利用5則」など

安全な自転車運転のために TSマークを貼りましょう

- TSマークは2種類
TSとは、TRAFFIC SAFETY (交通安全)の頭文字をとったもので、青色マーク(第一種)と赤色マーク(第二種)の2種類があります。
- 自転車安全整備店(自転車店)で貼ってもらう
TSマークは「店章」を掲げた自転車安全整備店(自転車店)で取り扱っています。自転車購入時や、点検・整備を受けた時に貼ってもらうことができます。ブレーキ、タイヤ、ライトなど日頃の点検が大切です。
- TSマーク付帯保険
TSマークには保険が付帯されています。保険の対象は、点検年月日と自転車安全整備士番号が記載された保険有効期間中のTSマーク貼付自転車に搭乗中の人が対象となります。保険の有効期間は、TSマークに記載されている点検日から1年間です。



資料:公益財団法人日本交通管理技術協会 <http://www.tmt.or.jp/index.html> など

自転車運転者は業務上過失致死傷罪として刑事責任が問われます。飲酒などによる事故については、道路交通法の罰則に関する規定による罰金、または懲役が適用されることもあります。被害者に対しては民事責任を負い、損害賠償の責任を果たさなければなりません。また、事故を起こせば勤務先の規則に基づく処分を受けるなどの社会的な責任を負います。そのようなことにならないように守るべき交通ルールを頭に入れ、事故には極力注意しましょう。

加害事故の賠償は 高額になることも

● 中学生が無灯火で走行中に高齢者と衝突し、高齢者は頭部外傷で障害2級の後遺症を負った事故に対して3120万円の損害賠償が命じられました(平成14年名古屋地裁判決)。

● 12歳の少年と高齢者の自転車が交差点で衝突し高齢者は足を骨折。少年が交差点に入る際に注意が不十分で、親も少年に適切な交通安全教育を行っていなかったとして

まさかのときのために 賠償責任保険

被害にあわれた方のケガなどの痛みは償う術はありませんが、誠意を尽くして謝罪した後、治療費や慰謝料、逸失利益などをお金で償うこととなります。

今のところ、自転車には強制的な自賠責保険はありません。

自転車事故に関する保障には、万が一、自分がケガをしたときの傷害保障と、相手にケガをさせたり物を壊したりしたときの個人賠償責任保険があります。自転車通勤や通学など頻繁に自転車を利用する人は検討することをおすすめします。

540万円の損害賠償が命じられました(平成22年東京地裁判決)。



たとえ中学・高校生でも賠償責任を負わなければならないかもしれません。また、自転車の安全利用に関する必要な監督指導を行っていないと認められる場合には、当然親の責任も問われます。

次号(7月号)テーマ

健康保険と介護保険

共済
たすけあい

共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

共済
ニュース

事故(ケガ)通院 小学生・女子

学校でボール遊びをしていて、つき指をした

通院日数 5日
コース J1000円コース
共済金 10,000円

病気入院 40代・女性

急性尿細管間質性腎炎

入院日数 9日
コース L2000円コース
共済金 72,000円
(女性特定病入院含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	乳幼児	女子	お好み焼きの鉄板に誤って手を触れてしまい、やけどした	5日	10,000円
L2000円コース	20代	女性	フードプロセッサの刃を誤って足に落とし、足の指を切った	3日	3,000円
L3000円コース	30代	女性	子供を抱き上げた時に体のバランスを崩し、足首をねんざした	2日	3,000円
V1000円コース	50代	男性	庭でブロックを持ち上げた時に手首をねんざした	5日	5,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
J1000円コース	小学生	男子	喘息	7日	42,000円
L3000円コース	20代	女性	帝王切開による単胎分娩	7日	130,000円 (女性特定病入院・手術含む)
R3000円コース	50代	女性	急性肺炎	23日	145,000円 (手術含む)
V4000円コース	50代	男性	口腔底の悪性新生物	9日	170,000円 (手術含む)

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。

●2012年11月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほど Q&A

CO-OP共済

CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 事故(ケガ)の通院で領収書が発行されなかったのですが…

A 公費負担のため領収書が発行されない場合、実通院日数が10日以下の事故(ケガ)通院共済金のご請求では、代用書類で受付いたします。「乳幼児・子ども医療」等行政の公費負担のため、領収書が発行されない場合でも以下の条件にあてはまる時、代用書類で受付できる場合もあります。

(1)ご通院途中での請求ではなく通院が終了しており、手術共済金の請求がない
(2)事故(ケガ)通院共済金の請求日数(実通院日)が10日以下である

領収書の代用書類とは

	代用書類
乳幼児・子ども医療	「乳幼児・子ども医療であることの証明書」(コピー) +診察券(コピー)
母(父)子家庭	「母(父)子家庭であることの証明書」(コピー) +診察券(コピー)

※2012年5月現在の基準です。