



平成31年度 安曇野市自転車での健康づくり実証実験

参加者
募集

サイクリングで 健康チャレンジ事業

市では、自転車を活用したまちづくりの一環として、希望する市民のみなさまを募って、日常生活で自転車に乗ることで健康増進にどのような効果があるのかを3年かけて検証する取り組みを始めます！

- 【参加資格】** 30～69歳の市内在住者で、裏面の参加条件を満たす方
- 【募集人数】** 50名(応募者が定員を上回った場合は、抽選。抽選結果は4月12日頃発送予定)
- 【参加費】** 無料 ※自転車、ヘルメット等は各自で用意いただきます。
- 【会場】** 堀金総合体育館等
- 【内容】**
 - ◎体力測定(初回と最終回)
 - ◎体力測定や活動量の測定結果をもとにした個別の運動指導
 - ◎自転車の乗り方についての専門家の指導及びツーリング

活動量の計測方法

日常の活動量や自転車の走行状況等を把握するため、参加者に、セイコーエプソン製の活動量計機能付きGPSスポーツウォッチ※を1人1台ずつ貸与し、常時、心拍や自転車での走行距離等を計測し、その結果を教室での運動指導の参考とします。



参加者に貸与する
セイコーエプソン製GPSスポーツウォッチ
「WristableGPS J-300」イメージ

こんな方におすすめ！

- * 春から健康のために自転車通勤を始めたい
- * 健康になれる自転車の乗り方が知りたい
- * 運動したいけど、なかなか時間がとれない
- * 自分の体力を把握し、健康づくりにつなげたい

〒399-8281

安曇野市役所 政策部 政策経営課 企画担当(本庁舎2階11番窓口)

お申込み
お問い合わせ

TEL 0263-71-2401(直通) (平日:8:30~17:15)

FAX 0263-71-5155



～参加を希望する方は、必ずお読みください～



《参加条件》

- 1 安曇野市在住の方
- 2 自転車を持っており、教室開催時に、堀金総合体育館まで自転車を持参もしくは乗車してこることができる方
(自転車の種類は問いません。)
- 3 自転車を日常生活に取り入れていただける方。また、自転車乗車時にヘルメットを着用していただける方
- 4 自転車の保険に加入している方、または教室開始までに保険に加入していただける方
- 5 スマートフォンを持っており、不自由なく操作ができる方
- 6 参加者に貸し出す活動量計機能付きGPSスポーツウォッチ(エプソン(株)製WristableGPS)の善良な管理ができる方
- 7 活動量計による自身の心拍等のデータを本事業の効果検証並びに健康に関する研究や分析のために活用することに同意していただける方
- 8 原則、3年とおして、全ての教室に参加することができる方 ※教室開催は、毎年4月～10月を予定

(今年度の教室日程)

| 月 | 火曜 | 土曜 | 時間 | 内容 | 月 | 火曜 | 土曜 | 時間 | 内容 |
|----|-----|------|---------|-------------|-----|-----|-----|---------|-------------|
| 4月 | 23日 | 27日 | 午後 | 体力測定 | 8月 | 27日 | 31日 | 9:00～正午 | 栄養指導 |
| 5月 | 21日 | 6月1日 | 9:00～正午 | 運動・サイクリング指導 | 9月 | 24日 | 28日 | 9:00～正午 | 運動・サイクリング指導 |
| 6月 | 18日 | 22日 | 9:00～正午 | 運動指導 | 10月 | 22日 | 19日 | 午後 | 体力測定 |
| 7月 | 23日 | 27日 | 9:00～正午 | 運動・サイクリング指導 | | | | | |

※内容は変更となる可能性があります。

《その他》

- 1 健康状態に不安のある人は、医師に相談のうえ、お申込み下さい。
- 2 実証実験の結果を幅広く共有するため、教室の状況を広報誌等に掲載していく予定ですので、ご了承ください。

《参加者にご用意いただくもの》

必ず必要なもの・・・自転車、ヘルメット、スマートフォン、自転車保険契約書
あると良いもの・・・直近の健康診断での血液検査結果

申込方法

- ①本紙に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・持参いずれかの方法で、政策経営課へ提出
 - ②ながの電子サービスにより、申し込み
- 応募締切: 4/8(月) ※郵送の場合は、4/8(月)必着**

ながの電子サービスへのアクセスはこちら



サイクリングで健康チャレンジ事業 参加申込書

上記参加条件等に同意のうえ、本事業へ申込みます。

| | |
|----------------------|--|
| ふりがな | |
| 氏名 | |
| 住所 | 安曇野市 |
| 年齢 (H31.4.1現在) | 歳 |
| 連絡先 | (携帯) - - (自宅) - (E-mail) |
| 希望のコース | (いずれかに○) ①火曜日 ②土曜日 ③どちらでも良い |
| 使用する自転車の種類 (いずれかに○) | ①シティサイクル ②ロードバイク ③クロスバイク ④マウンテンバイク ⑤ミニベロ ⑥その他 () |
| 現状での自転車の利用頻度 | (1) 週に何回自転車に乗りますか? () 回 (2) 1回につき何分くらい乗りますか? () 分 |
| H30年度の健康診断の受診 | (いずれかに○) ①なし ②あり |
| 一緒に参加申込みをしている友人等のお名前 | |

※グループ分けの参考とします。

※ご記入いただいた個人情報は、本事業の実施に限り使用し、他の目的では使用いたしません。