



おやま自転車通信

No.2

～自転車ルールを守って、楽しく健康に！～

■自転車ルールを守ろう！

項目	ポイント
車道は左側を通行	自転車は車の仲間です
歩道は歩行者優先	ゆっくり走りましょう
信号・一時停止を守る	安全確認を忘れずに
夜はライトを点灯	自分の存在を知らせます
ながら運転禁止	スマホ・イヤホンはやめましょう
飲酒運転禁止	お酒を飲んだら乗りません
ヘルメット着用	頭を守る大切な備えです
思いやり運転	譲り合いの気持ちを大切に

出典：警察庁「自転車の交通ルール」

○2026年4月から「青切符制度」がスタート！

内容	概要
対象	16歳以上の自転車利用者
青切符とは	危険な交通違反に対して反則金が科される制度
主な違反	信号無視、一時不停止、ながらスマホ、逆走など
反則金	違反内容に応じて反則金を納付
注意	飲酒運転など重大な違反は従来どおり「赤切符」の対象

特に注意！

- ⚠️ スマホを見ながらの運転（ながらスマホ）
- ⚠️ イヤホン使用など安全運転を妨げる行為
- ⚠️ 信号無視・一時不停止
- ⚠️ 車道の逆走

ルールとマナーを守って、安全・安心なサイクルライフを楽しみましょう！ 🚲 ✨

■自転車健康づくり！

～毎日の移動が健康習慣に変わります～

🚲 自転車は手軽にできる有酸素運動です！

健康効果	こんなメリットがあります
♥ 心肺機能の向上	心臓や肺の働きが高まり、疲れにくい体づくりにつながります。
🩸 血流改善	血液の循環が良くなり、全身に酸素や栄養が届きやすくなります。
🏋️ 体重管理	脂肪燃焼を促し、肥満予防やダイエットに効果的です。
🦵 筋力アップ	太ももやお尻を中心に下半身の筋力維持・向上につながります。
🏠 生活習慣病予防	高血圧や糖尿病などの予防効果が期待できます。
😊 ストレス解消	景色を楽しみながら運動でき、気分転換にもなります。
🦴 関節への負担が少ない	膝や腰への衝撃が少なく、幅広い年代が取り組みやすい運動です。

出典：シマノ Cyclingood(サイクリングッド)健康情報サイト
「血液のめぐりを支える、有酸素運動の効果」「Funなエイジングに導く、自転車のチカラ」

○健康づくりの目安

📅 週2～3回、1回30分程度から始めましょう！

買い物や通勤・通学など、普段の移動を自転車に変えるだけでも運動量アップにつながります。

○小山町健康アプリも活用しよう！

📱 自転車に乗って体を動かしながら、健康アプリで歩数や運動を記録しましょう。

- ✓ 日々の運動が見える化
- ✓ 健康づくりのモチベーション向上
- ✓ 楽しみながら運動習慣を継続

●アプリの詳細や
ダウンロードは
こちらから→



「乗るだけ健康づくり」を目指して、自転車を生活に取り入れてみませんか？