

# 毎月第1日曜日は! 「香南市健康サイクリング」の日

令和3年7月より、第1日曜日を「健康サイクリング」の日として「香南市健康サイクリング」を開催しています。前半は健康に関する知ってお得な座学、後半は身近なフィールドでサイクリング。ご自身の自転車をお持ち込みいただけます。毎月受付時に筋力測定を実施。学んで走って身体の変化を楽しみに、ぜひご参加ください。

- 対象者：自転車で自力走行ができる20歳以上の方
  - 集合場所：香南市サイクリングターミナル（香南市夜須町手結山1304）
  - お問合せ・申込み先：香南市商工観光課 TEL：0887-50-3013
- ※注意事項等の詳細については、下記サイトをご覧ください。

香南市公式ウェブサイト  
<https://www.city.kochi-konan.lg.jp>



## 健康パスポート対象事業

「香南市健康サイクリング」1回の参加につきブルーのヘルシーポイントを「1ポイント」付与いたします!  
 ※デモ版です

参加無料



香南市サイクリングターミナルでは、スポーツ車、電動アシスト付き、タンデム自転車など、多種多様な自転車をご利用いただけます。

## 自転車安全利用五則を守りましょう

- 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 子どもはヘルメットを着用**
- 5 安全ルールを守る**
  - 並走禁止
  - 飲酒運転禁止
  - 二人乗り禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - スマホを見ながら運転しない

## 自転車を点検整備しましょう

安全に自転車に乗るため、ブレーキの効き、タイヤの空気圧、反射材の装着などの日常点検を行いましょう。年に1回以上、自転車安全整備店（自転車安全整備士が勤務する自転車店）でプロによる定期点検を受ければ、より安全に自転車を利用できます。

## 自転車保険に加入しましょう

万が一の事故に備え、自身の傷害保険はもちろん、賠償責任保険にも加入しましょう。加入中の保険等に自転車損害賠償保険の内容が特約として付いている場合もあります。まずは確認してみましょう。自転車安全整備店で点検確認を受けると、傷害保険と賠償責任保険が付帯した「TSマーク」を自転車に貼ってもらえます。詳しくはお近くの自転車店にご相談ください。

自転車事故でも被害の大きさにより、高額な賠償金を支払わなくてはならない場合があります。  
**高額賠償事例 賠償額 9,521万円**

# 香南市自転車を活用したまちづくり計画 2021年(令和3年)【概要版】

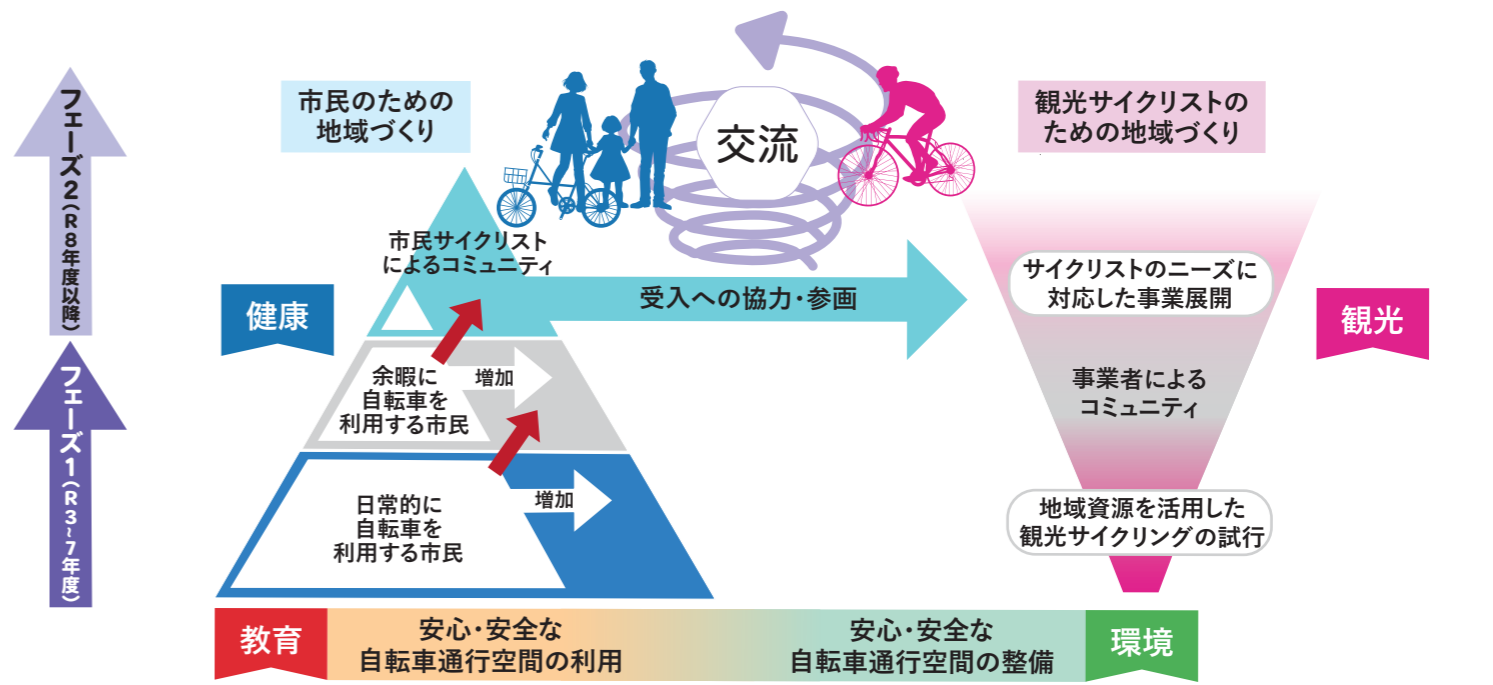
## 自転車活用推進法に基づく香南市自転車活用推進計画



私たちの暮らしに身近な自転車。幅広い世代が利用できる、環境にもやさしい交通手段であるとともに、サイクリングを通じた健康づくりや余暇の充実など、行動範囲を広げ、地域や仲間との関係づくりにも役立つ乗り物です。「健康×観光」をテーマとした「香南市自転車を活用したまちづくり計画」では、下図に示す「将来ビジョン」の実現に向け、自転車を活用した様々な取組を進めていきます。

## 香南市自転車を活用したまちづくりの将来ビジョン

- 市民の日常的な自転車利用で健康を育むまち
- 多くの観光サイクリストが訪れ、市民サイクリストや地域住民との交流を通じて、市民生活の向上と観光関連産業の振興が並び立つサイクルツーリズムが展開するまち



# 健康

## 自転車を活用した健康づくり

より多くの市民が自転車に親しめる機会を広げるとともに、年齢や性別、障害の有無によらず、誰もが自転車で走れる機会づくりに努めます。

### 取組

- 1 自転車に親しむ機会の拡充と市民サイクリストの育成  
香南市健康サイクリングの開催など
- 2 誰もが自転車で走れる機会づくり  
タンデム自転車のレンタルや講習会など

### 指標

- 健康サイクリングの年間参加者数  
39人(R2)⇒200人(R7)
- タンデム自転車講習会の年間参加者数  
毎年20人(=タンデム自転車所有台数×2:R3-7)



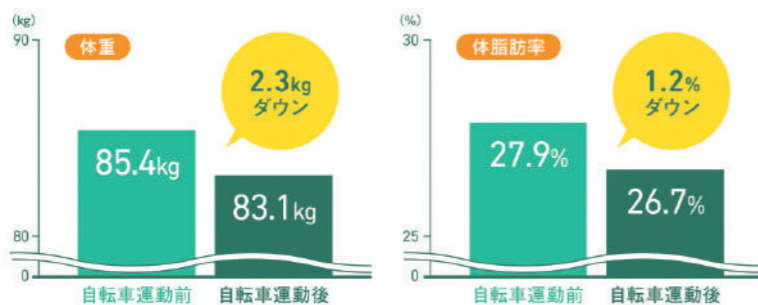
### 自転車に乗ってメタボ解消・ロコモ対策

▼本市の40-74歳市民のメタボ(メタボリックシンドローム)の割合は、県や国と比べて高い傾向にあり、特に壮年期(40-50代)の男性に目立ちます。

▼自転車を漕ぐ「ペダリング」による脚の上げ下げは、階段1段飛ばしに相当する運動になり、ロコモ(ロコモティブシンドローム)対策にもなります。

▼脚に負担をかけずに足腰を鍛えながら、効果的な有酸素運動を行います。

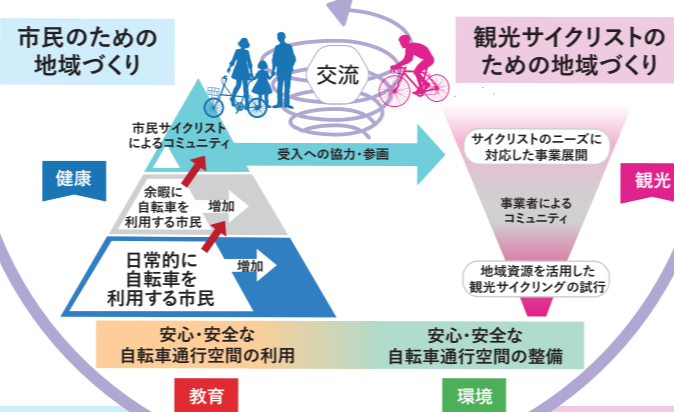
体重/体脂肪率の変化(6名平均)



自転車に乗る習慣のない人が3か月間自由に自転車を利用すると体重や体脂肪率はどのように変化するのか?自転車部品メーカーのシマノが壮年期の男性6人に対して行った実験の結果。(出典: (株)シマノ/Cyclingood Health Data File)

## 将来ビジョンの実現に向けて

市民と観光サイクリストのための地域づくり。これらとともに推進するため、健康、観光、教育、環境の各分野において様々な取組を進めます。



# 観光

## サイクルツーリズムの推進

サイクルイベントや情報発信を継続することはもちろんのこと、自転車を活用したまちづくりに関わる市民や事業者を増やし、市全体の気運向上を図ります。

### 取組

- 1 観光サイクリストの受入体制づくり  
レンタサイクルの充実・周遊型サイクル観光の推進、サイクリングガイド講習会の開催など
- 2 サイクリストに向けたプロモーション  
サイクルイベントの継続的な開催、サイクリング周遊マップ「まるごと体験ツール・ド・香南」の改定など
- 3 サイクリストと交流を支える仕組みづくり  
サイクルサポーター制度の導入など

### 指標

- レンタサイクルの総貸出回数  
2,361台(R2)⇒3,460台(R7)
- 市民サイクルイベントの参加者数  
106人(R2)→1,160人(R7)
- サイクルサポーター制度新規登録者数  
5人・団体(R4からの新規事業:R7目標値)



### 観光サイクリングとサイクルイベントにより「自転車のまち香南市」を発信します!



キックバイクで遊ぼう:小さなお子さんも参加できるキックバイク体験。乗り方の講習会とレースも



ヤシシクロクロスアップ:砂浜や芝生の未舗装路を走破する障害物レース



ツール・ド・香南トレイン:列車に自転車を載せて移動後、周遊サイクリング

# 教育

## 自転車に安全に乗れる人づくり

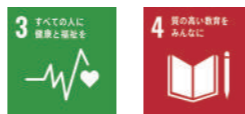
交通ルールを守り、交通マナーを実践できる市民を増やします。

### 取組

- 1 交通安全意識と交通マナーの醸成  
様々な世代への交通安全教室、ヘルメット着用率の向上に向けた補助制度の拡充など

### 指標

- 交通安全・自転車整備教室の開催  
15回(保幼小中学:R2)⇒23回(保幼小中学+一般市民:R7)
- 自転車通学許可者以外へのヘルメット購入補助制度の利用件数  
毎年100件(R4からの新規事業:R4-7目標値)



### 様々な年代に向けた交通安全教室を開催します



自転車に安全に乗るための知識や技術に加え、こ自身で基本的な点検整備を行えるようになるための技術も学んでいただけます。

### ヘルメット購入補助金について

▼ヘルメットは、万が一の事故の際に頭部へのダメージを軽減するうえでとても大切です。非着用時と比べ、事故死亡率が約4分の1に軽減されるともいわれています。

▼これまで、自転車通学が認められた児童・生徒、高校生以上の方を対象として購入補助を行ってきましたが、市民の皆さんにもっと自転車で親しんでいただけるよう、さらに補助対象を広げていきます。

# 環境

## サイクリストにやさしい環境づくり

市民、観光サイクリストの皆さんが安全に自転車で走れるよう、自転車通行空間の整備促進に努め、香南市サイクリングターミナルや道の駅やすなど、拠点施設の利用環境の充実を図ります。

### 取組

- 1 安全で安心な自転車通行空間の整備  
市街地等における自転車通行空間の整備、サイクリングロードの活用と維持管理など
- 2 自転車で気軽に立ち寄れる環境の整備  
「こうちサイクルオアシス」の推進、市内各種施設・飲食店へのサイクルラックの設置促進など

### 指標

- 自転車道の点検  
毎年2回(R2-7)
- 香南市サイクリングターミナルの自転車イベント等での利活用  
20件(R3からの新規取組:R7目標値)



自転車が通行する位置を示し、ドライバーに自転車の注意喚起する「ブルーライン」が引かれた道路(道の駅やす)。



ごめん・なはり線夜須駅のロータリー西側に、気軽に利用できるレンタサイクル施設が完成します。



夜須駅舎、ロータリー