

## 文献レビュー

自転車トレーニングによる生理的効果（血糖値・血圧への影響）、通勤・通学時等の自転車利用による健康効果、及び医療費抑制効果に関する研究の文献レビュー

- 耐糖能（負荷後血糖値）改善効果が認められた。
- 血圧降下作用が認められた。
- 総死亡・心血管死亡・心血管疾患発症、がん死亡、乳がん発症、糖尿病発症、肥満発症に関して相対リスクが低い（相対危険度 **0.48~0.91**）ことが示された。
- イタリア（フィレンツェ）のシミュレーションモデルで、自転車通勤率 **7 ⇒ 17%** で約 **5 億円 /10 年**、**7 ⇒ 27%** で約 **9.6 億円 /10 年** の地域保健医療サービス費用への効果が予測された。

## 国内研究

自己記入式質問票を含む健診データを用いた日本人の自転車通勤と2型糖尿病発症の関係についての後ろ向きコホート研究

- 自転車通勤群はバス・車・電車通勤群と比較して多変量調整ハザード（年齢、性別、BMI、運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣を調整）が**0.94(0.58-1.51)**と低い傾向であった。

○文献レビューの結果、海外では自転車活用の健康に関するエビデンスの確立が明らかとなったが、日本におけるエビデンスは不足している。

○今後、自転車活用推進計画を進めていく中で、日本における自転車利活用のエビデンスを確立していく必要がある。