



# 第5章 バイシクルフレンドリータウン創造の取り組み

## I 自転車で元気・きれいなまち おおいた

きれいな環境、健康づくり

### 【ヘルシー&エコ自転車事業の推進】

自転車利用による健康増進や環境問題に対する意識の向上を図るため、自転車の効用を広く呼びかけるとともに、それを実際に体感してもらうための機会を提供します。

### 具体的な取り組み

#### ・「ヘルシー&エコ」自転車モニター事業の実施

17年度に、一定期間、自転車を積極的に利用してもらい、その前後に健康診断、体力測定を行うことで、自転車利用が健康面にどれだけ効果があるのか検証するとともに、環境問題に対する意識の向上を促進するため「ヘルシー&エコ」自転車モニター事業を実施しました。

今後は、より効果的な実施方法について検討するとともに、市内の企業、事業所における取り組みを拡大します。

#### ・自転車の効用の積極的な広報の実施

「ヘルシー&エコ」自転車モニター事業の成果をはじめ、自転車の健康面、環境面での効用を市民に広く呼びかけます。また、他の市の事業においても、自転車の効用や利用を呼びかけます。

平成17年度  
実施

#### ■体力(心肺機能)測定



#### ■体力(足の筋力)測定



### 平成17年度「ヘルシー&エコ」自転車モニター事業の成果

#### モニターの健康診断・体力測定データ

- ・善玉コレステロールの増加
- ・中性脂肪の減少
- ・最高血圧の低下
- ・心肺持久力の向上
- ・足の筋力アップ

3か月で以上のような効果が見られ、自転車に乗ることの効用が実証されました。

#### モニター参加者の声

- ・健康診断の結果が良くなった。筋力もついている。今後も自転車利用を続けていく。
- ・風邪をひきにくくなった。
- ・生活に目標ができて、毎日自転車を利用することが楽しみのようになった。
- ・体が軽くなり、気持ちも前向きになった。
- ・食事がおいしかった。
- ・友人、職場の同僚が自転車を買って乗りはじめた。
- ・ガソリンを入れる回数が減った。
- ・目と鼻の先までもクルマでという日常にブレーキをかける良い機会になった。



## きれいな環境、健康づくり

### 【自転車通勤（ジテツウ）の推進】

健康増進や環境負荷の軽減のため有効な自転車利用を習慣化するとともに、マイカー利用から自転車利用への転換を促進するため、自転車通勤（ジテツウ）を市民や市内の企業、事業所にPRします。

## 具体的な取り組み

平成17年度  
実施

### ・まず市の職員から実践

自転車通勤、自転車利用を広く呼びかけていくためには、まず市の職員が率先して実践し、その効用を体感してもらうことが重要です。

大分市役所では、17年度から、職場内広報紙「ジテツウ」の発行、バイシクルフレンドリータウンのシンボルマークのプレートの作製、配布などにより、職員に自転車通勤、自転車利用を呼びかけています。

また、マイカー利用者の通勤手当を自転車利用の場合よりも少なくするなど、自転車利用を促進しています。これらの取り組みにより、自転車通勤者が増加傾向にあります。

今後もこうした取り組みを通して、自転車通勤、自転車利用を促進するとともに、企業、事業所に対するアピールを行います。

### ■職場内広報紙「ジテツウ」



### ・企業、事業所における自転車通勤の促進

企業や事業所においては、環境マネジメントシステム（ISO14001）を導入するなど、環境に貢献する取り組みが進んでいることから、その一環として、自転車通勤を呼びかけます。これにあたっては、企業、事業所に対するアンケート調査などにより、自転車通勤の実態を調査したうえで、自転車利用のメリットの呼びかけやその奨励、自転車通勤者のための利便施設（ロッカールームなど）整備が進められるよう、啓発・協力依頼を行います。

### ・自転車に親しむ日「バイシクルフレンドリーデー」実施の検討

クルマ通勤の抑制と公共交通機関の利用促進と合わせ、市民みんなで積極的に自転車を利用し、自転車が合うまちについて考える日「バイシクルフレンドリーデー」の実施を検討します。



### 自転車通勤者の声

- ・通勤時間帯はクルマより断然早い。
- ・渋滞に巻き込まれることがなく、運動した後のようなさわやかな気分になり、ストレス解消にもなる。
- ・自転車通勤を始めてから、始業時に頭がすっきりするようになった気がする。