

自転車通勤の推進について



1 背景・目的

「第2次ちがさき自転車プラン」に「自転車利用による健康づくり」が位置づけられており、自動車から自転車へ転換を図ることでの健康増進を目指しています。

また、平成29年5月に施行された自転車活用推進法（平成28年法律第113号）でも自転車の活用による国民の健康増進が謳われています。

本企画において、市職員に一定期間自転車通勤を行ってもらい、自転車の走行距離と健康に関する数値を定期的に提出してもらいます。その結果を基に健康増進の観点からの自転車の有効性を検証したいと考えています。

将来的には本企画の結果を踏まえ、市民に対して健康増進の観点からの自転車の有効性を訴求し、自転車を活用した健康づくりの推進につなげていきたいと考えています。

自転車通勤は、ジムに行くなど、特別な経費と時間をかけずに、日常の通勤の中で運動ができることから経済的であり、かつ継続性も高いので健康増進策として有効と考えています。また、自転車通勤はストレス発散につながり良い精神状態を保てる効果や仕事の効率が上がるという効果もあると言われています。

2 企画概要

市職員に自転車通勤をしてもらいながら、自転車の走行距離と健康に関する数値（体重、BMI、腹囲、体脂肪率）を報告していただきます。

実験後に健康に関する数値がどのように改善されているか確認することで、健康増進の観点からの自転車の有効性を検証します。

3 参加状況

- ・市職員に募集を行ったところ、9名の参加がありました。
- ・6月下旬頃から12月下旬まで約半年間、自転車通勤を実施してもらい、1週間に一度自転車の走行距離と健康に関する数値を報告してもらいます。

4 実施結果

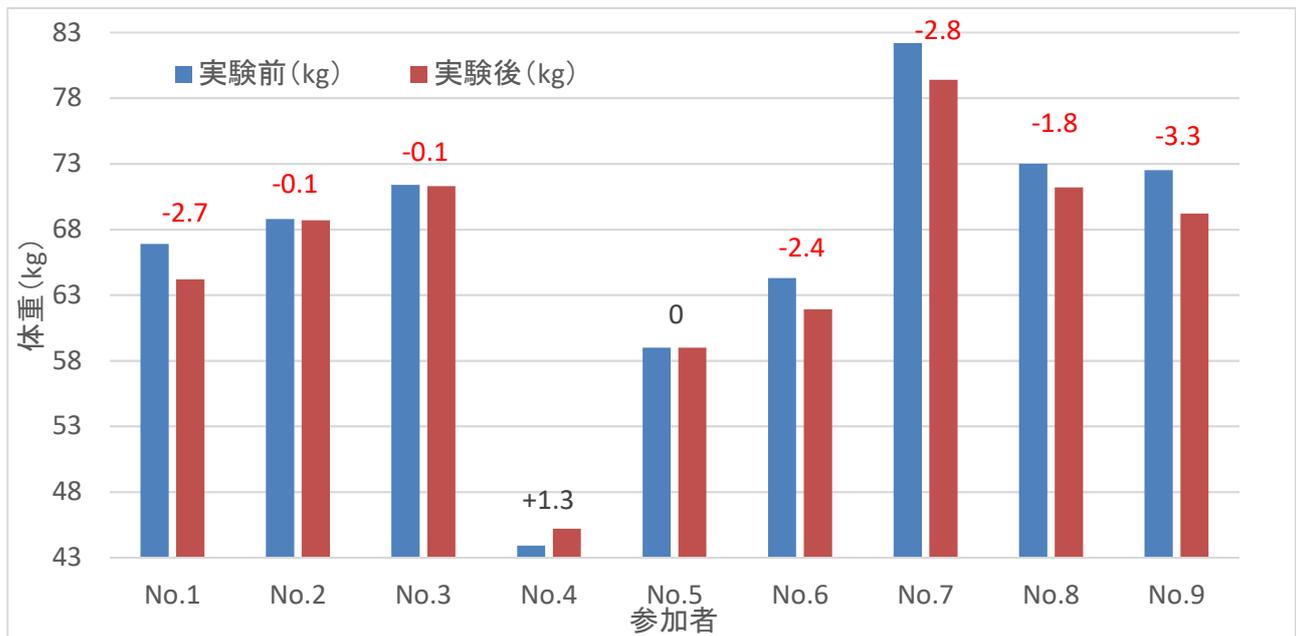
(1) 参加者

参加者	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9
年代	30代	30代	30代	30代	30代	30代	40代	40代	40代
通勤手段 (実験前)	電車	バス	徒歩	車	電車	バイク	自転車	電車	バイク
通勤距離 (往復)	14.6km	7.4km	3.6km	8.2km	30.0km	6.6km	5.0km	9.6km	9.0km

(2) 走行距離及び実施期間

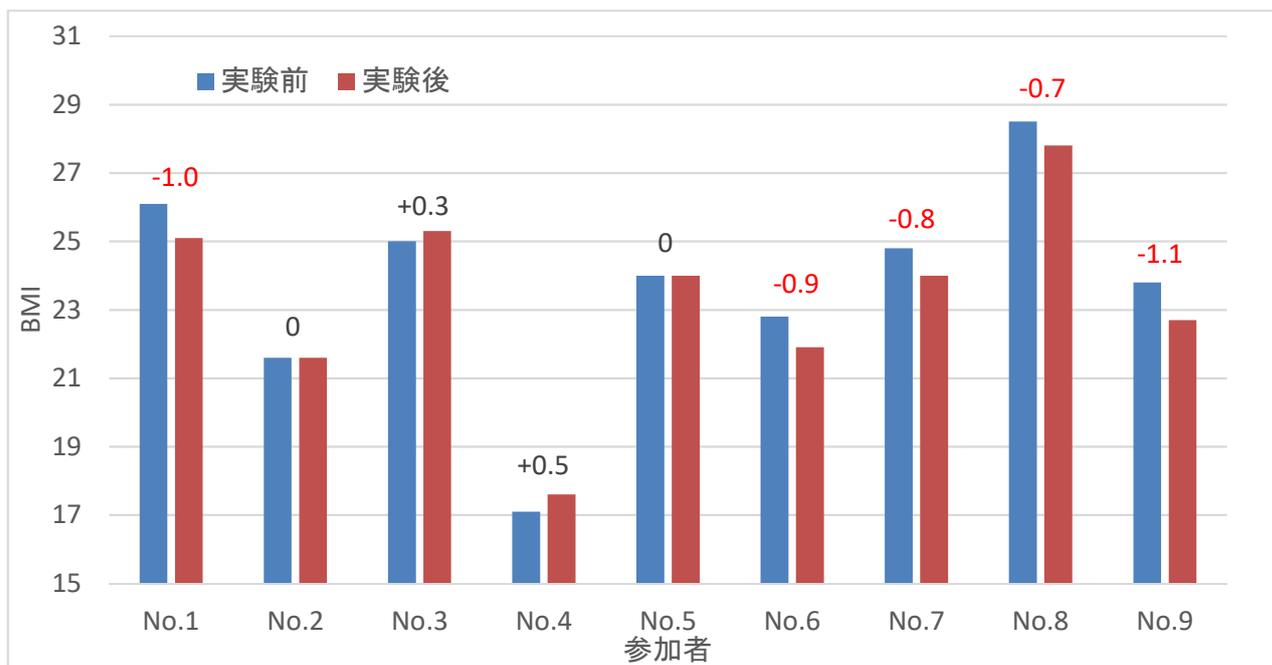
参加者	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9
走行距離／ 週	19.3km 週1.3日	7.1km 週1日	12.8km 週3.6日	6.8km 週0.8日	13.0km 週0.4日	12.6km 週1.9日	22.6km 週4.5日	26.6km 週2.8日	20.6km 週2.3日
実施期間	7か月 5月下～ 12月下	4か月 6月下～ 10月下	3か月 6月下～ 9月下	6か月 6月下～ 12月下	3か月 6月下～ 9月中	6か月 6月下～ 12月下	6か月 6月下～ 12月下	6か月 6月下～ 12月下	6か月 6月下～ 12月下

(3) 体重の変化



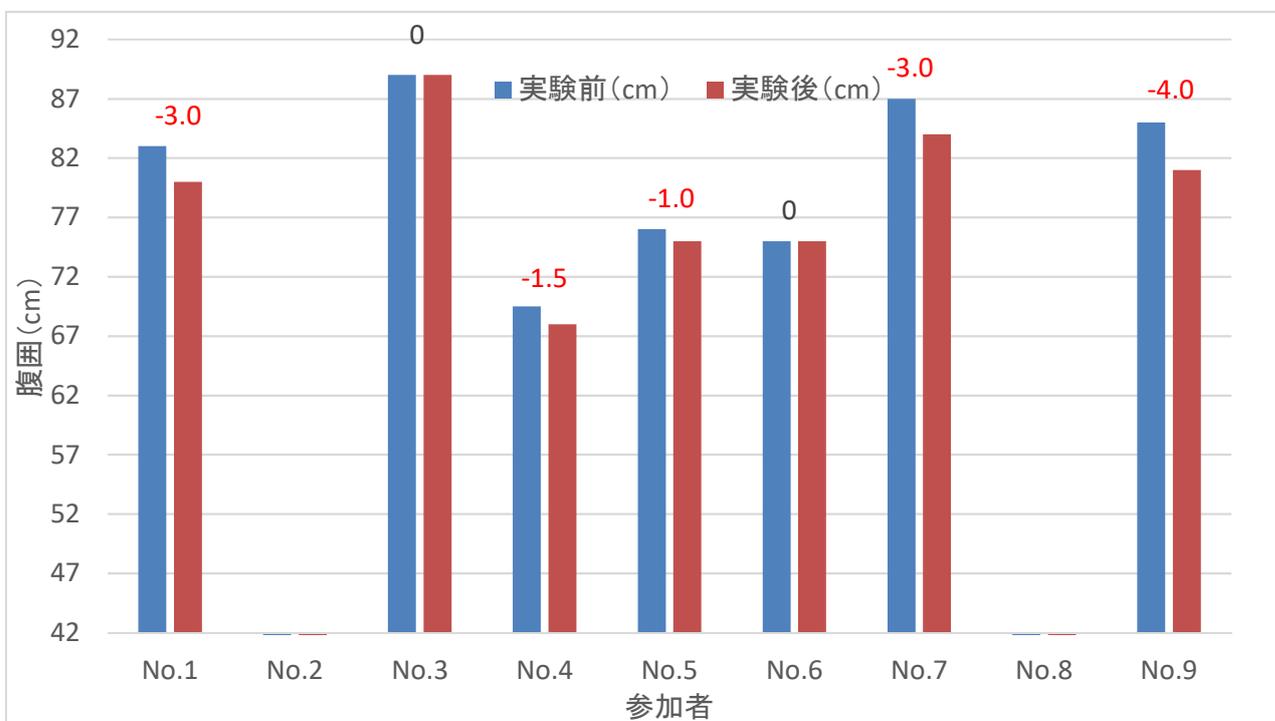
- ・ほとんどの参加者が、自転車通勤をある一定期間実施したことで体重の減少につながった。
- ・自転車走行距離が多いほど、体重の減少の効果が高い。

(4) BMI の変化



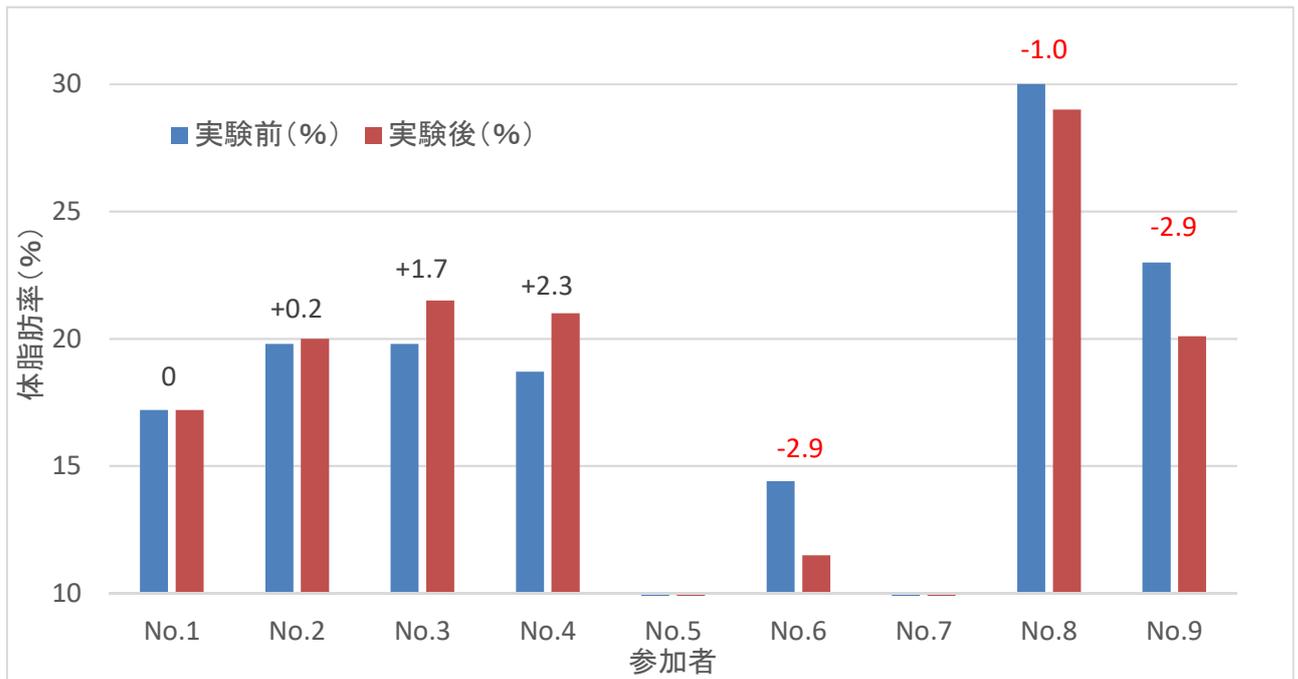
- ・ほとんどの参加者が、自転車通勤をある一定期間実施したことでBMIの減少につながった。
- ・自転車走行距離が多いほど、BMIの減少の効果が高い。

(5) 腹囲の変化



- ・ほとんどの参加者が、自転車通勤をある一定期間実施したことで腹囲の減少につながった。
- ・自転車走行距離が多いほど、腹囲の減少の効果が高い。

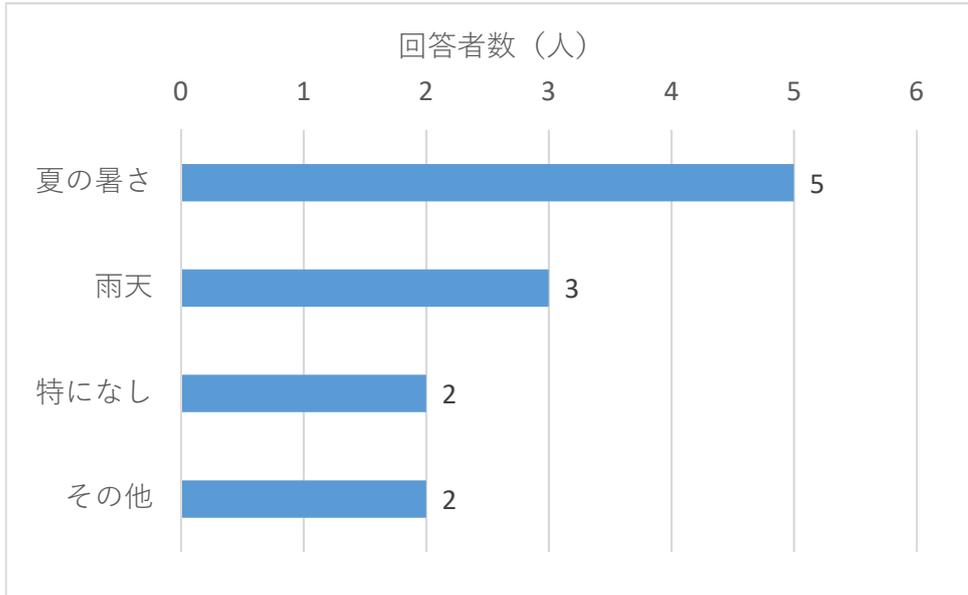
(6) 体脂肪の変化



- ・体重ほどではないが、自転車通勤をある一定期間実施したことで体脂肪率の減少につながった
- ・自転車走行距離が多いほど、体脂肪率の減少の効果が高い。

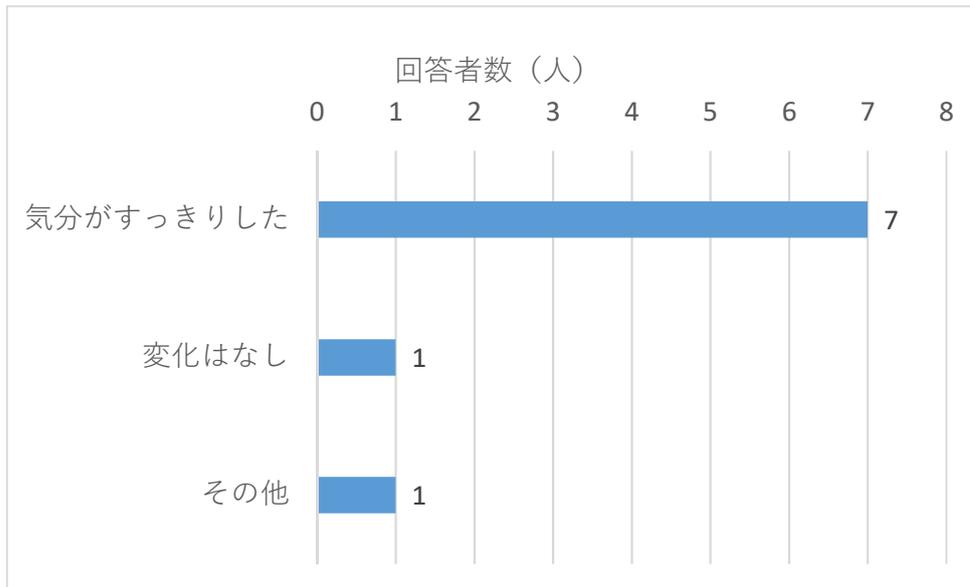
5 参加者へのヒアリング結果

Q 1 自転車通勤の課題や障害となると感じたことは何ですか？（※複数選択可）



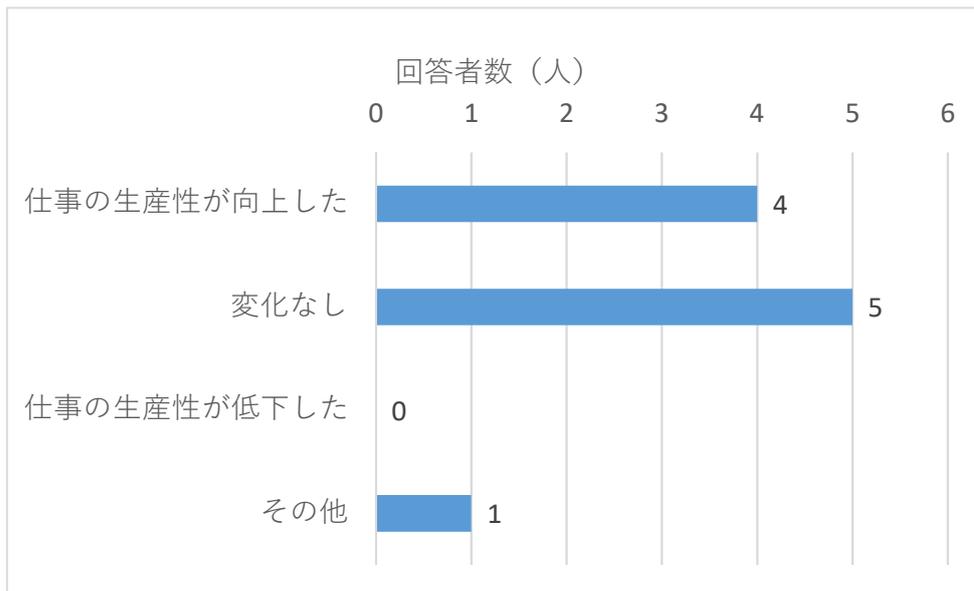
- ・夏の暑いときに自転車に乗ることはつらい（汗もかいてしまう）
- ・天候によって通勤手段を変えることが面倒であった（毎日天気を気にしないといけない）
- ・駐輪場代がかかってしまうこと（※その他）

Q 2 自転車通勤はうつ予防にもつながるなど精神的にも良いと言われていますが、自転車通勤をした日は気分がすっきりしたなど、精神的な変化はありましたか？



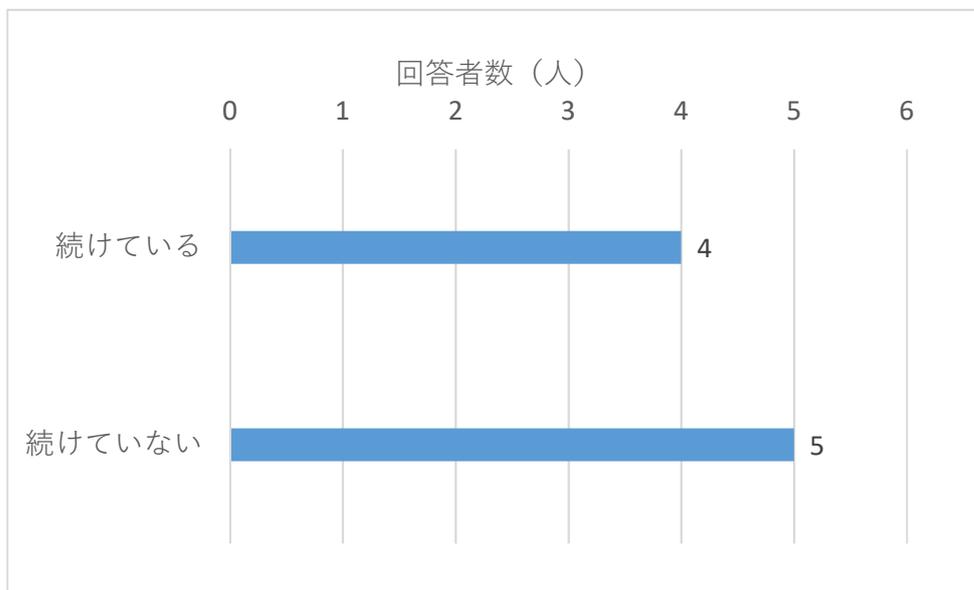
- ・公共交通機関や車で通勤するよりも風を感じることができ、楽しく通勤できてすっきりした
- ・自転車で通勤することで元気になれた
- ・自転車通勤は意外と悪くないなと感じた
- ・自転車で運動した気分になれた

Q 3 自転車通勤は仕事の生産性が向上するという研究結果もありますが、自転車通勤をした日は仕事の生産性に変化はありましたか？



- ・朝、自転車に乗ることで目が覚めた
- ・仕事とプライベートのオン、オフができた
- ・仕事の生産性が向上したという実感まではない

Q 4 12月末に自転車通勤企画が終わりましたが、その後は自転車通勤を続けていますか？



- ・週2回くらいであるが、継続して自転車通勤している
- ・自転車通勤は、天候を気にしないといけないので、面倒なので続けない
- ・駐輪場代がかかってしまうので続けない
- ・自転車通勤企画に参加した9人のうち、4人（うち1人は元々自転車通勤）が自転車通勤を続けていると回答している
- ・電車だとコロナウイルスやインフルエンザに感染する危険性があるので、なるべく自転車通勤している

6 まとめ

- 今回の社会実験にて、公共交通機関や車及びバイクから自転車に通勤手段を変更することで、週2回くらいの自転車通勤で体重、BMI、腹囲、体脂肪の減少につながる傾向が多くみられました。
- 自転車通勤をすることで、すっきりしたと回答する人が多く、精神面での効果も大きいと思われます。
- 自転車通勤の障害となるものとして、夏の暑さや天候が大きな要因を占めており、それら乗り越えて、自転車通勤をしてもらうには、それなりのインセンティブが必要なことがわかりました。(健康面での定量的な良い効果、通勤手当など)

7 今後の展開

- 今回の実験結果を参考にしながら、市職員、市民、市内事業者に対して、自転車通勤を推奨してもらえるよう働きかけを行っていきます。((例) 広報ビラ作成など)
- 自転車通勤している職員に対してのインセンティブについて今後調整していきます。
- 毎年1回の健康診断時の保健指導の際に、運動不足の方には自転車通勤を進めてもらえるよう働きかけをしていきます。