

公益財団法人自転車駐車場整備センター自転車総合研究所と連携した
市職員向け自転車通勤等の推進の取組

「自転車による健康増進体感プロジェクト～断ち切ろう その流れ 自転車で今！～」



1 背景及び目的

本市におきまして、「第2次ちがさき自転車プラン」に基づき、「人・自転車を優先したまちづくり」を推進しています。同プランに「自転車利用による健康づくり」が位置づけられており、自動車等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、昨今のコロナ禍において、国は「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」にて、まん延防止策として自転車通勤を強力に推進しています。

市民や事業者に自転車利用を促す前に、まずは市職員が率先して利用すべきと考え、普段あまり自転車を利用していない市職員を対象に約半年間、通勤等であるべく自転車を利用していただくことで、自転車利用による身体面、精神面での健康効果の把握及び自転車の魅力（通勤、買い物などの日常の移動の中で健康増進ができ、ひざへの負担も少ないこと。自転車利用による、体重・体脂肪率などの改善、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病予防、健康寿命の延伸、うつ予防など精神面での改善、労働生産性の向上など）を体感いただくことによる自動車等からの転換を目的とします。

将来的には今回の取組の結果を踏まえ、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、自動車から自転車への転換をし、「人・自転車を優先したまちづくり」の実現につなげていきたいと考えています。

今回の取組は、将来の医療費削減という観点から、今後さらに増加が見込まれる扶助費の削減にも寄与するものと考えています。

今回の取組は、公益財団法人自転車駐車場整備センター自転車総合研究所と「自転車を活用した健康づくりに係る基本協定」を締結し実施しておりまして、本取組に係る経費（貸出する電動アシスト自転車リース代、ウェアラブル活動量計購入費、データ分析委託料など）は同研究所にて負担いただき実施します。

2 取組概要

普段自転車をあまり利用していない市職員20名を対象に、通勤時等に自転車を利用してもらい、生活行動や意識等の変化とそれに伴う身体面及び精神面の健康効果について把握します。

(1) ステップ1 (実験前) 令和3年2月1日～2月14日 (約2週間)

実験開始前約2週間、ウェアラブル活動量計を装着して頂き、普段通りの生活を送っていただきます。ウェアラブル活動量計にて、心拍数、消費カロリー、睡眠履歴等を記録します。

また、実験前に健康に関する数値(体重、体脂肪率、BMI、腹囲、血圧)をご報告いただき、アンケート調査票もご回答いただきます。

(2) ステップ2 (実験中) 令和3年2月15日～8月10日 (約6か月間)

日常生活の中でウェアラブル活動量計を装着していただき、通勤時等でなるべく自転車を利用いただきながら、ウェアラブル活動量計にて自転車のGPSデータ、心拍数、消費カロリー、睡眠履歴等を記録いただき、さらに健康に関する数値(体重、体脂肪率、BMI、腹囲、血圧)を2週間に1度報告していただきます。

実験中も2か月に1度の頻度でアンケート調査票にご回答いただきます。

(3) ステップ3 (実験後) 令和3年8月11日～9月10日 (約1か月間)

実験後約1か月間、ウェアラブル活動量計を装着して頂き、普段通りの生活を送っていただきます。ウェアラブル活動量計で心拍数、消費カロリー、睡眠履歴等を記録していただきます。また、実験後に健康に関する数値(体重、体脂肪率、BMI、腹囲、血圧)をご報告いただき、アンケート調査票もご回答いただきます。

3 参加状況

全市職員に募集を行ったところ、20名の方から参加申し込みがありました。参加者の属性を次に記載します。

参加者20名のうち、10名はご自身所有の自転車を利用いただき、残り10名は、貸出する電動アシスト自転車を利用いただきます。

参加者	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10
年齢	57歳	35歳	55歳	41歳	35歳	42歳	36歳	31歳	32歳	34歳
通勤手段 (実験前)	バイク	自転車	バイク	車	バイク	自転車	バス	自転車	電車	自転車
通勤距離 (片道)	8.0km	2.5km	15.0km	8.0km	15.0km	3.0km	5.0km	2.2km	25.0km	4.5km

参加者	No. 11	No. 12	No. 13	No. 14	No. 15	No. 16	No. 17	No. 18	No. 19	No. 20
年代	46歳	45歳	43歳	33歳	53歳	52歳	41歳	44歳	40歳	34歳
通勤手段 (実験前)	バイク	バス 電車	電車	電車	車 バイク	バス 電車	自転車	電車	自転車	車 自転車
通勤距離 (片道)	5.0km	6.5km	4.0km	4.9km	10.2km	7.4km	4.4km	30.0km	2.1km	2.0km

4 貸出物品

(1) 電動アシスト自転車（実験後、要返却）

ア クロスバイク 2台



(仕様)

- ・パナソニック製（ハリヤ）
- ・電動アシスト付き
- ・26インチ（適応身長150～185cm）

イ シティサイクル 8台



(仕様)

- ・パナソニック製（ビビ・SX）
- ・電動アシスト付き
- ・26インチ（適応身長141cm以上）

(2) ウェアラブル活動量計



(仕様)

- ・vivosmart4（ガーミン）
- ・消費カロリー、睡眠履歴、心拍数などを測定可能
- ・防水対応

※自転車損害賠償責任保険については、参加者全員、自転車駐車場整備センター自転車総合研究所の負担にて保険に加入します。

5 今後の展開

- ・今回の取組にて、自転車利用による身体面及び精神面の健康効果を定量的に示すことができれば、令和元年度に実施した自転車通勤企画の結果とあわせて、市民、市内事業者に健康増進の観点から自転車利用を推進することができると考えています。
- ・今回の取組を全職員に募集したことにより、職場内で自転車通勤が話題になったことでもありますので、今回参加している20名の職員が身体面及び精神面の健康効果を実感することができれば、他の職員への波及効果もあると期待しています。
- ・今回の取組で、市職員が自転車を活用したまちづくりの重要性について、認識することで、今後の自転車を活用したまちづくり（自転車走行整備など）の追い風になると考えています。