



自転車通勤を始めるためのポイント

■自転車通勤が認められているか、会社の就業規則を確認しましょう

あなたの会社は「自転車通勤」が許可されていますか？
駐輪場の確保が難しいなどの理由から、自転車通勤を認めていない企業もあります。
まずは、自分の会社が「自転車通勤」を認めているか、確認しておきましょう。

■通勤ルートを確認しましょう

もし自転車事故に遭い被害者になってしまった場合、
ポイントとなるのは「通勤途中に合理的な経路を通っていたか」というところです。
この場合は労災保険法により保険がおります。
会社に事前に申請した自宅から職場までの経路のほかに、
自宅から直接取引先企業のところに赴く場合の経路や、
子どもを保育園に送ってから職場に行く経路も含まれます。
詳細は会社の就業規則に照らし、事前に確認しておきましょう。
その上で、自転車走行空間など、できるだけ安全かつ快適に走れるコースを選びましょう。

■自転車保険へ加入しましょう

加害者になってしまった場合は、基本的には個人の責任になります。
そのため、自転車利用を始める際には、あらかじめ任意保険に加入しておきましょう。

■雨対策を万全にしましょう

近年、レインウェアは大きく進化しているので、雨天時にも対応できるように事前にレインウェアを準備しましょう。しかしながら、路面も滑りやすくなりますので、「乗らない」という選択肢が選べる状態にしておきましょう。
あらかじめバスなどの公共交通を利用した通勤方法について確認しておきましょう。



自転車安全利用五則を守りましょう。

1 ヘルメットを着用



2 自転車は車道が原則 歩道は例外



5 安全ルールを守る

飲酒運転禁止



二人乗り禁止



並進の禁止



3 車道は左側を通行



4 歩道は歩行者優先で 車道寄りを徐行



夜間・暗所は
ライト点灯



交差点での
信号遵守



一時停止・
安全確認



お問い合わせ先／宇都宮市 建設部 道路建設課 サイクルシティ推進グループ

〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号 TEL: 028-632-5322

E-mail: u1601@city.utsunomiya.tochigi.jp

URL: <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kotsu/jitensha/index.html>



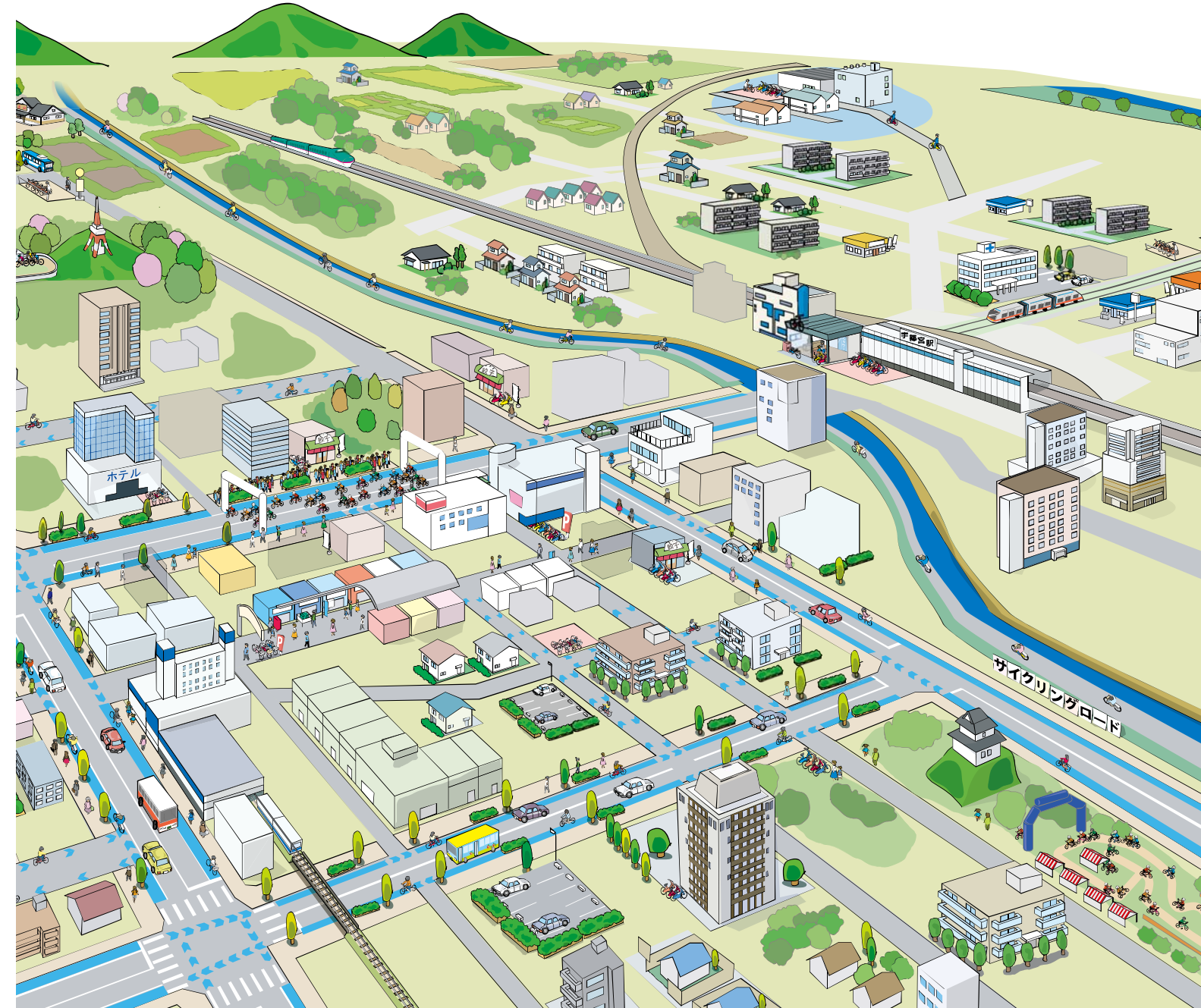
QRコードはこちら

自転車
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

はじめてみませんか？

自転車通勤

～全国に誇れる「自転車のまち宇都宮」の実現を目指して～



環境意識や健康志向の高まり、余暇活動の活発化等といった時代潮流に伴う、自転車を取り巻く環境の変化や多様化する市民ニーズを踏まえて、誰もが自転車につながり、全国に誇れる「自転車のまち宇都宮」を推進する一環として、通勤時の自転車利用をススメるものです。

宇都宮市



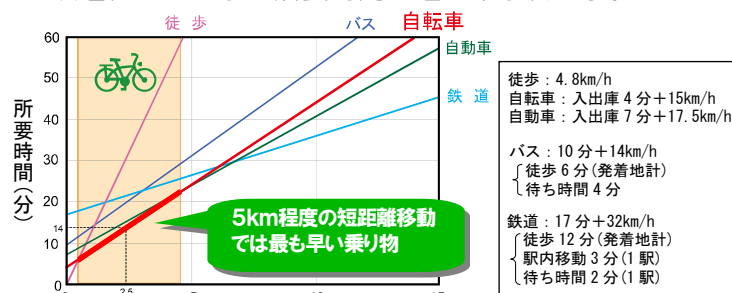
自転車通勤をススめる理由

1 スイスイ快適で、時間も安定している

クルマ通勤の場合、交通事故が発生して思わぬところで渋滞が発生したり、雨などの天候悪化による混雑など、いつもより時間がかかることがあります。自転車なら渋滞の影響がなく、混んでいる時間帯もすいている時間帯もスイスイ快適で、移動時間もほとんど変わりません。

●移動距離と所要時間の関係

自転車は5km程度の短距離において、自動車や鉄道、バスよりも所要時間が短い乗り物です。



新たな自転車利用のあり方を考える懇談会

2 通勤時間がダイエットになり、健康的！

運動をしないと筋力は衰え、生活習慣病やお腹周りの脂肪が増大するなど健康面で良いことはありません。自転車通勤に切り替えることで、日々の運動不足が解消し、ダイエットや生活習慣病等の予防に効果的です。

●自転車モニター実施効果

クルマ通勤から自転車通勤に切り替えるモニター事業を実施しました。2ヶ月間の短期間であるものの、体重・体脂肪率等の改善効果が確認されました。
【実施効果】
・体重 2.1kg 減少
・体脂肪率 1.6% 減少
・腹囲 4.0cm 減少
・中性脂肪 6.5mg/dL 減少 (平成26年度：宇都宮市)

3 環境にもお財布にもやさしい乗り物

自転車は、二酸化炭素(CO2)や排気ガスを排出しない、環境にやさしい乗り物であるとともに、クルマ通勤に比べて、年間の費用は約40万円以上も安く、お財布にもやさしい乗り物です。

●自転車とクルマの年間費用



15,000円/年



469,500円/年

〈自転車〉3万円の車両を5年間利用、保険料4,000円/年、パンク修理・タイヤ交換など5,000円/年を想定。
〈クルマ〉200万円の車両を10年間利用、駐車場代は市内月極駐車場賃料を参考に6,000円/月、自賠責保険13,000円/年・任意保険代70,000円/年、自動車税は排気量1.5L以下・車両重量1,500kg以下・エコカー減税50%にて自動車税35,000円/年・自動車重量税7,500円/年、燃料は毎日平均10km利用・燃費20km/L・ガソリン単価140円/L、オイル交換など6,000円/年、車検時の点検整備等代40,000円/年を想定。

4 新たな趣味につながる

自転車さえあれば、景色や四季の移り変わりを自分のペースで楽しむことも、自分の体力の限界にチャレンジすることも。。。サイクリングの楽しみ方は無限大です！通勤だけでなく、週末の新たな趣味にもつながるかもしれません。

●サイクリングロード

鬼怒川、田川、山田川



●宇都宮自転車マップ

市内マップ、広域マップの2種類



まずは“レンタサイクル”から手軽に始めてみよう♪

●普通自転車・電動アシスト付き自転車



普通自転車

電動アシスト自転車

■貸出場所・返却場所（市内8か所）

JR宇都宮駅西口駐輪場、同東口第1・第2駐輪場
中央小学校北駐輪場、東武宇都宮駅東駐輪場
JR鶴田駅駐輪場、JR雀宮駅東口駐輪場、
JR岡本駅西口駐輪場

※返却場所は、貸出場所と違っていてもよい。

■利用料金

普通自転車 1日1回100円
電動アシスト自転車 1日1回300円

■利用時間 午前8時～午後9時

●スポーツバイク



■貸出場所・返却場所

宮サイクルステーション（JR宇都宮駅西口）

■利用料金

4時間以内510円、1日1,020円

■利用時間

午前7時～午後7時
（宮サイクルステーションの利用時間は午後8時まで）



自転車通勤をサポートする市の取組

●サイクル・アンド・バスライド用駐輪場

自転車とバスとの連携を強化するため、バス停付近に駐輪場を整備しています。



●健康ポイント事業（平成30年4月1日より開始）

「歩く」「自転車に乗る」といった運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントでサービスや特典が受けられます。



宇都宮市健康ポイント事業

●自転車の駅（休憩スポット）

コンビニエンスストアを中心に、自転車利用者の休憩スポットとして「自転車の駅」の設置を進めています。

【備品の例】

スポーツバイク用の駐輪ラック、修理工具、空気入れ



●自転車走行空間

自転車が安全で快適に走行できる道路環境を創出しています。



自転車専用通行帯



矢羽根型路面表示