

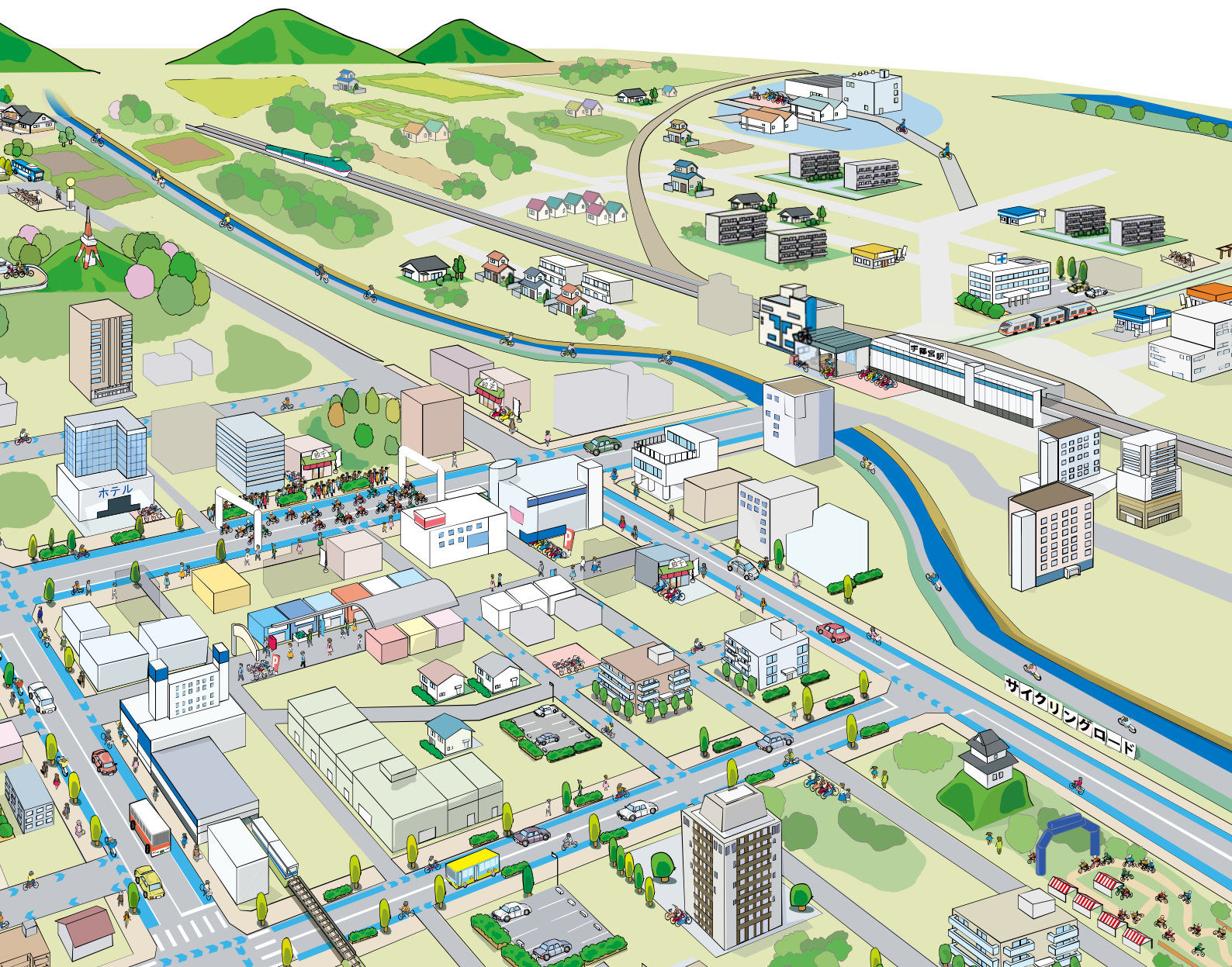


自転車
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市における

自転車通勤のススメ

～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

1. はじめに どうして自転車通勤をススめるのか？

企業、従業員、地域社会にとっても、様々なメリットがあるから

自転車通勤は、環境負荷の低減や交通渋滞の緩和といった『地域社会』へのメリットだけではなく、『企業』や『従業員』にとっても様々なメリットが考えられます。

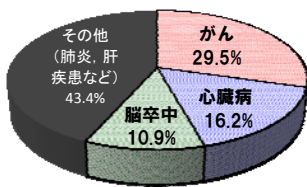
企業にとってのメリット

■従業員の健康増進

○健康問題の現状

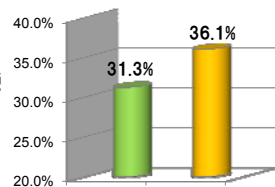
日常的な運動不足から、宇都宮市では、がん、心臓病、脳卒中といった生活習慣病の3大死因による死亡が多く、また成人男性の肥満率は全国平均を上回っています。

【本市の主な死因】



H20~24 人口動態保健所・市区町村別統計より

【成人男性の肥満率】



H28 国民健康・栄養調査
H24 市民健康等意識調査

○自転車モニター実施効果

市民や企業を対象としたモニター事業の実施に向けて、試行的に市職員を対象に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。

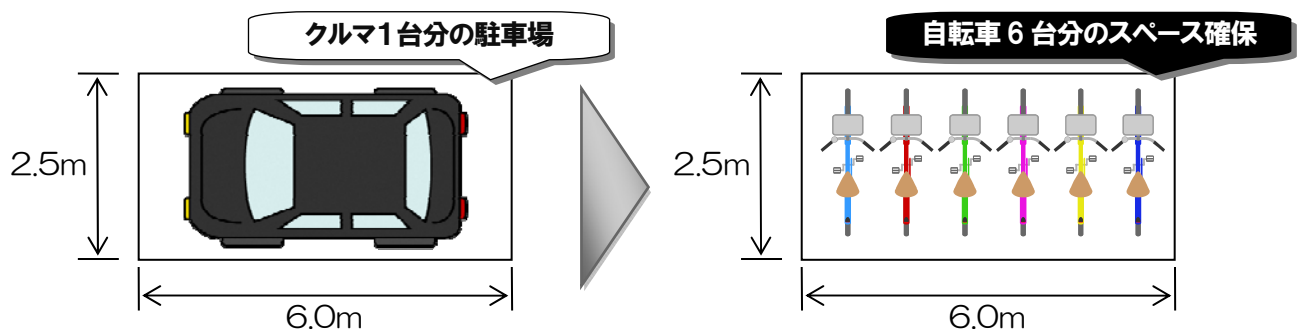
2ヶ月間の短期間であるものの、体重・体脂肪率等の健康面において改善効果が確認されました。

【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)

■駐車場借り上げ費等の経費削減

クルマ1台の駐車スペース当たり自転車6台を停めることができ、経費削減につながります。



※普通乗用車の必要駐車スペース(「駐車場設計・施工指針同解説」, 平成4年11月, 社団法人 日本道路協会)

※普通自転車の要件(幅0.6m以下×長さ1.9m以下)を考慮

■企業イメージの向上

(環境配慮行動としてISO14001^{※1}, CSR^{※2}へ位置づけ, 健康経営^{※3}の推進)

※1 ISO14001…組織が環境マネジメントシステムを確立し, 文書化し, 実施し, かつ, 維持すること。

また, その環境マネジメントシステムの有効性を継続的に改善するために要求される規格。

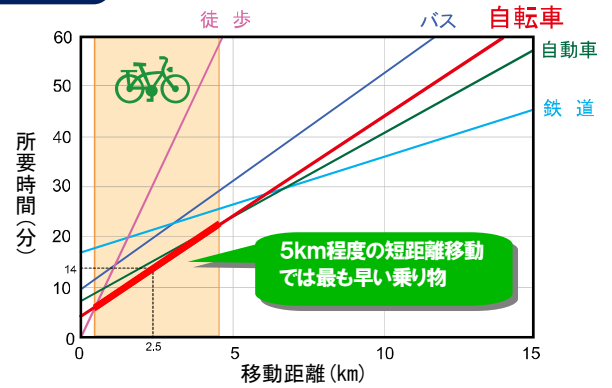
※2 CSR…「企業の社会的責任」と一般に言われ, 企業が社会に期待される役割を果たす責任をもっていることを意味する。

※3 健康経営…従業員の健康の維持・増進が企業の生産性や収益性の向上につながるという考え方に立って, 経営的な視点から, 従業員の健康管理を戦略的に実践すること。



従業員にとってのメリット

- 短距離（5km 程度）なら最も早い乗り物
- 渋滞に巻き込まれずにスイスイ通勤
- 健康増進
（適度な有酸素運動は、ダイエット効果や生活習慣病等の予防に効果的）



徒歩: 4.8km/h	バス: 10分+14km/h	鉄道: 17分+32km/h
自転車: 入出庫 4分+15km/h	{ 徒歩 6分(発着地計)	{ 徒歩 12分(発着地計)
自動車: 入出庫 7分+17.5km/h	{ 待ち時間 4分	{ 駅内移動 3分(1駅)
		{ 待ち時間 2分(1駅)

新たな自転車利用のあり方を考える懇談会

■ ガソリン代、駐車場代の節約

（クルマ通勤から自転車通勤へ転換すると年間約 40 万円以上も節約）

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。

■ 新たな趣味につながる

地域社会にとってのメリット

■ 周辺地域の交通渋滞の緩和

宇都宮市では，国・県・市により道路整備等を進めてきたところではありますが，依然として通勤時間帯に交通渋滞が見受けられます。



100 台のクルマが通れる道に，
103 台のクルマが通ろうとすると，
3 台分の渋滞（約 20m）ができます。
それが 20 分続けば 400m の渋滞に。

・・・つまり・・・

クルマが 3% 減れば，
渋滞は無くなり得るのです。

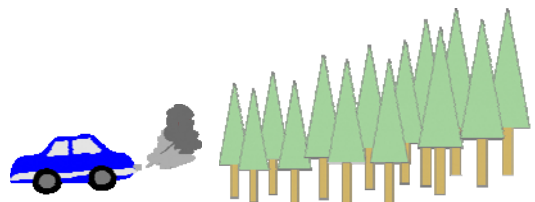
「交通渋滞 徹底解剖」、交通工学研究会

■ 環境負荷の低減

クルマから排出される CO2 の量はクルマ 1 台当たり，年間約 2.3 トン。

これは杉の木約 160 本の年間 CO2 吸収量にあたり，自転車通勤への転換によって，環境負荷の低減が図れます。

「地球温暖化防止のための緑の吸収源対策」
環境省，林野庁等より算出



2. 自転車通勤の課題 ～通勤者の目線からみた実情～

近年、健康志向の高まりを背景に、自転車通勤の需要は高まっていますが、実際に自転車通勤を行うには、以下に示すような様々な課題が存在するのが実情です。



通勤制度・駐輪環境の課題を解消するには、企業側からの支援も必要不可欠です。

3. 市内企業における取組状況 ～アンケート調査結果～

宇都宮市内の企業における自転車通勤の実態と課題を把握するために、アンケート調査を実施しました。

アンケート調査概要

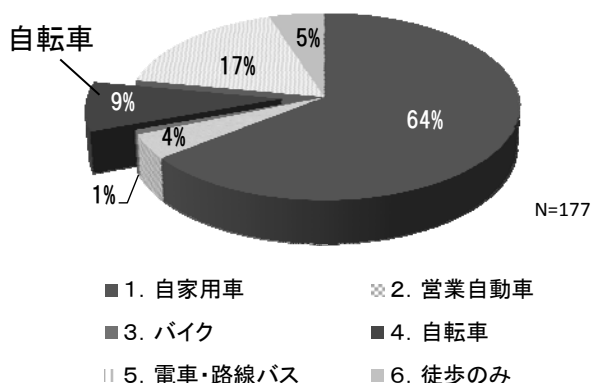
【対象】 市内429企業

【回収状況】 回収数：183件
回収率：42.7%

アンケート調査結果

【1 従業員の主な通勤手段】

自転車通勤の割合は9%であり、まだまだ自転車利用が浸透していない。



【2 自転車通勤者に対して行っている支援策】

- ・駐輪場の確保
- ・自転車通勤手当の支給
- ・メンテナンス用品（空気入れなど）の設置
- ・シャワールーム、ロッカールームなどの設置
- ・交通安全講習の開催
- ・有料駐輪場を使用する場合の補助
- ・通勤用自転車の貸与・購入補助
- ・社内広報などによる自転車通勤の啓蒙・奨励
- ・安全対策用品（ヘルメットなど）の貸与・購入補助

【3 自転車利用を進めることで企業が得られる効果として期待するもの】

- ・従業員の健康増進
- ・地球環境にやさしい企業としての地域貢献及びイメージアップ
- ・通勤手当の節約
- ・駐車場スペースの減少による管理費、土地代の節約
- ・従業員の出社や業務活動における定時制の確保（遅刻の減少）
- ・健康保険費用（医療費など）の節約
- ・従業員の業務能率の向上（リフレッシュ、ストレス解消など）

4. 企業における具体的な取組事例

①宇治地域の複数事業所（京都府宇治市）

⇒従業員アンケートによる呼びかけ

【背景・目的】

宇治市中心部に集中するクルマ通勤の総量を減らし交通渋滞の緩和と公共交通の利用促進のために、商工会議所や地域に立地する事業所と行政、交通事業者などが連携し、宇治地域通勤交通社会実験を実施。

【取組内容】

- ・宇治地域の従業員約 4,400 人を対象に、自分の通勤を振り返ってもらうための「アンケートの実施」や周辺の鉄道・バスの路線図・時刻等を示した「通勤マップ」、クルマの使い方を考える「パンフレット」を配布。
- ・クルマの使い方について考えてもらうため、学識経験者により、企業向けに講演会を実施。

（アンケートの質問内容）

- ・通勤手段…直近 1 週間の交通手段
 - ・出発・到着時間
 - ・クルマ通勤に対しての意識…クルマ利用による環境・健康への影響、できることならクルマ利用を控えた方が良いと思うか。
 - ・通勤手段の転換の可否…自転車で通勤しようと思えばできると思うか。
- など

【取組の結果】

- ・中心部へ向かう乗用車の交通量
交通量（クルマ） 25%減少
- ・事業所が多く立地している通りの渋滞
クルマによる渋滞 3~6 割程度減少
- ・通勤時間帯の近隣鉄道駅の利用者数
鉄道駅の利用者数 29%増加

②神戸製鋼所 加古川製鉄所（兵庫県加古川市）

⇒通勤制度の見直し

【背景・目的】

地球温暖化防止を主目的として、エコ通勤の取組を実施。

【取組内容】

- 原則クルマ通勤禁止
 - ・原則として条件（通勤バスのバス停、JR山陽本線・山陽電鉄全線の最寄り駅より歩行距離 1 km以内に居住する者はクルマ通勤を禁止）に合致する者全員を対象。
 - ・やむを得ない事情（ハンディキャップ・子供の送迎・介護等）でクルマ通勤を必要とする者は、個別申請により認める。
- 製鉄所内の道路整備
 - ・自転車利用者の増加に対応するため、製鉄所内の道路に歩行者・自転車レーンを設置。
 - ・駐輪スペースの確保

○通勤バス路線の拡充

- ・バス利用者増に伴い、新規路線や既存路線の増便を実施。

（実施前：約 70 便，実施後：約 200 便）

○社内への周知徹底

- ・担当者や上司を通じた通知
- ・媒体を通じた広報活動により地域に対しても情報発信

など

【取組の結果】

- ・平成 21 年から自転車利用などによるエコ通勤の取組を開始し、約 8,000 台の通勤車両を約 4,000 台まで削減。
（平成 25 年 11 月末時点）
- ・平成 24 年は 2,600 トンのCO₂削減

③ヤマハ発動機（静岡県磐田市）

⇒通勤手当の見直し

【背景・目的】

通勤中に排出される二酸化炭素を削減し地球温暖化防止を推進する、また通勤による交通渋滞を緩和させるという目的で平成16年に「エコ通勤」の取組を開始。

【取組内容】

- ・ 徒歩・自転車通勤手当を支給
- ・ 乗継通勤（パーク&ライド）手当を支給
- ・ 通勤用のバイク及び電動アシスト自転車の新車購入補助
- ・ 駅会社間シャトルバスの増便
- ・ 充電設備付き電動二輪車等専用駐輪場の設置
- ・ 自転車及び電動アシスト自転車駐輪場の拡張
- ・ 電子メールによるエコ通勤実態調査の実施



電動二輪車等専用駐輪場の設置

【取組の結果】

- ・ 活動開始以来、月1度以上、自転車利用などによるエコ通勤をしている社員の比率は年々少しずつ増加し、平成17年に59.2%だった参加率が、平成24年には70.4%と増加。
- ・ 平成24年は559トンのCO2削減。

④デンソー（愛知県刈谷市）

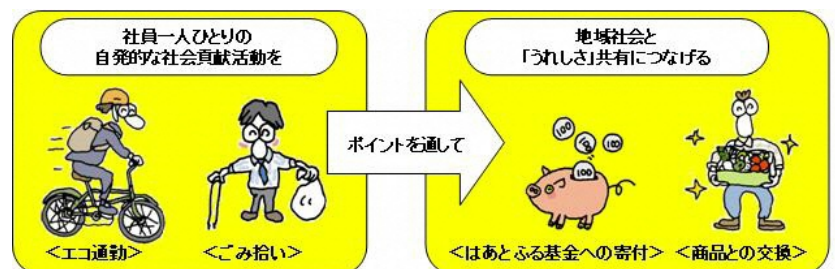
⇒ポイント付与制度の導入

【背景・目的】

暮らし、働く地域社会に貢献しようと活動する社員一人ひとりを応援するためにつくられたポイント制度。

【取組内容】

- ・ 平成18年から「デンソーはあとふるポイント（旧：DECOポン）」と呼ばれる社内ポイント制度を実施しており、社員一人ひとりの社会貢献活動にポイントを発行。その中の一項目として、エコ通勤を推奨。
- ・ 社員が貯めたポイントは、会社が推奨する団体支援商品や東日本大震災復興支援につながる商品と交換。もしくは、社員有志による「はあとふる基金」への寄付も選択可能。



※自宅から勤務地までの通勤距離2.5km以上をエコ通勤するとポイント付与

【取組の結果】

- ・ 直近5年では、380名の社員がエコ通勤に新規登録しています。

⑤シマノ（大阪府堺市）

⇒自転車通勤のための環境施設整備

【背景・目的】

従業員の自転車通勤をサポートするための様々な制度や設備を導入。

【取組内容】

- ・セキュリティが確保された屋内に駐輪場約 540 台分を設置
- ・電動空気入れや自転車工具を配備
- ・大浴場、シャワールームの設置
- ・自転車通勤登録者へ通勤手当（ヘルメットあり：5,000 円/月、ヘルメットなし：2,600 円/月）を支給
- ・社内パンク修理講座、メンテナンス講座の開催

【取組の結果】

- ・本社従業員の約 3 割の約 430 人が自転車通勤登録。
- ・3 か月間で週 3 回以上自転車通勤した人では、体重が平均で 1.7kg・体脂肪は 1.6%減少。

⑥小野組（愛知県豊田市）

⇒駐輪場への転換

【背景・目的】

昨今の環境問題に取り組むため、自転車通勤等のエコ通勤に積極的に参加した。

【取組内容】

- ・駐車場の削減
（2 台分の駐車場区画線を削減）
- ・自転車通勤者への補助制度の導入
- ・エコ通勤の呼びかけ
（パンフレットやメールの配布）
など



【取組の結果】

- ・自転車通勤に転換した従業員 2 名、相乗り 2～3 名。

⑦カナツ技建工業（島根県松江市）

⇒業務移動での自転車利用

【背景・目的】

昨今のクルマ社会の中、交通渋滞や環境負荷などの問題が深刻になってきたことから、社内一丸となって環境保全に取り組もうと自転車通勤等のエコ通勤を実施。

【取組内容】

- ・比較的近場に住んでいる従業員は、できる範囲で自転車・徒歩でのエコ通勤に取り組んでいる。
- ・業務移動の多い現場では、自転車を購入し、事務所一現場間、構内の移動に利用している。
- ・従業員に対して、公共交通機関（バス）の利用など、エコ通勤についての情報提供を行っている。

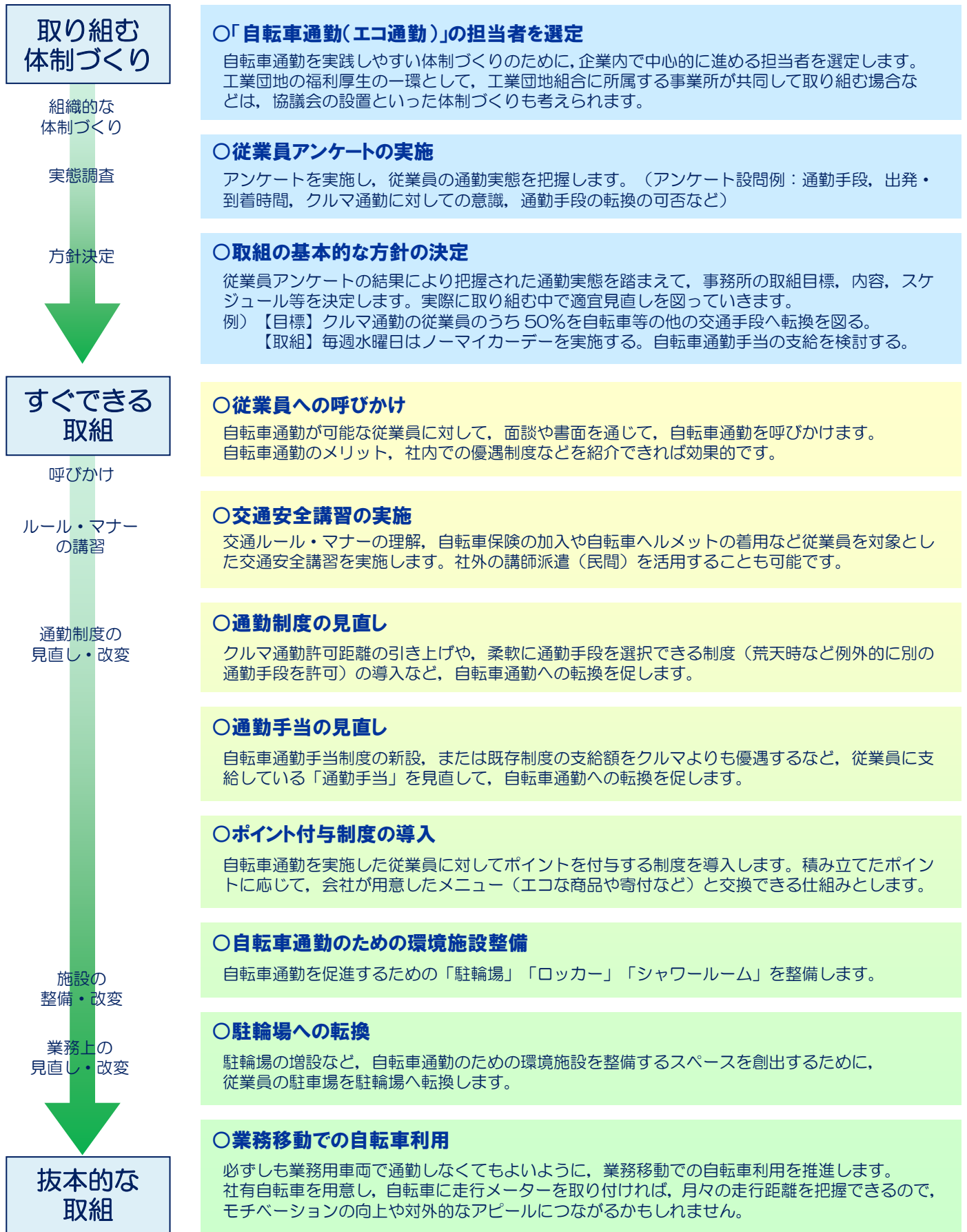
など

【取組の結果】

- ・自転車や徒歩の通勤は朝夕の渋滞に巻き込まれない、健康によいなど、職員の評判も上々。
- ・気分のリフレッシュにも繋がり仕事もはかどっている。

5. 企業における様々な支援のかたち

すぐに取り組むことができるものから、抜本的な取組まで、企業における支援のかたちは様々です。御企業のおかれた環境、従業員の通勤環境等に応じて、有効な取組を選択することが重要です。



6. 自転車通勤をサポートする市の取組

宇都宮市では、誰もが安全で快適に楽しく自転車を利用できる「自転車のまち宇都宮」の実現を目指して、自転車走行空間の整備やレンタサイクル事業など様々な取組を展開することで、自転車通勤をサポートしています。

■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

■レンタサイクル

街なかにおける自転車の回遊性の向上などを図るため、放置自転車を再利用し、レンタサイクル事業を実施しています。

【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



普通自転車



電動アシスト自転車

■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。



■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



■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。

【対象】

18歳以上の市民

【ポイントの交換】

1年間で貯まったポイントは、翌年度に、5000ポイントを上限に、バスカード、図書カード、市有施設の利用券などと交換又は寄付することができます。ただし、交換できる期間は、事業に参加してから3年までです。

さらに、1年間で貯まったポイントが3000ポイントを超えた場合は、翌年度に、飲食店などで使える「割引券」がもらえたり、協賛企業提供物品がもらえる「抽選」へ参加したりすることができます。



宇都宮市健康ポイント事業

7. おわりに

近年、「エコ」や「健康」といった観点から「自転車」が注目を浴びる中、東日本大震災を契機に災害時の交通手段としても、「自転車」の利用が一層の広がりをみせています。

この冊子では自転車の利用を進めるにあたって、「期待されるメリット」や、企業・事業所で自転車通勤を促進する際の「取組内容・事例」を紹介しました。

まずは、従業員の交通手段や自転車利用の志向を把握するためのアンケートを実施するなど、自転車通勤への転換のきっかけ作りを始めてみましょう。



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



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



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



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