

5 計画内容

I 自転車ではじめる新しいライフスタイル

自転車は、便利に素早く移動することのできる身近な交通手段でもあり、また自転車に乗ることそのものをスポーツやレジャーとして楽しむという面もあります。

ここでは、様々な魅力を持つ自転車の活用を社会全体で推進していくために、まずは多くの人にとって最も身近な、『暮らしの移動手段としての自転車』について考えてみましょう。

1 自転車のよさを知ろう

自転車は多くの人にとって、子どもの頃から慣れ親しんでいる乗り物ですが、皆さんは自転車のどんなところが優れていると思いますか？

特別な免許は不要で、子どもからお年寄りまで思い立ったときに気軽に乗ることができる自転車。歩くよりずっと早く、楽に移動することができ、狭い道でもスイスイ自由自在。自動車のように燃料や大きな駐車場も必要ありません。

ここでは、私たちの生活だけでなく、社会全体や地球環境のことまで視点を広げながら、改めて自転車という交通手段のメリットについて考えてみましょう。

また、自転車は用途に合わせていろいろな種類・タイプを選ぶことができます。

あなたのライフスタイルにぴったりの自転車を見つけて、快適な自転車ライフを送りましょう。

1 – (1) 暮らしにも地球にもやさしい自転車

自転車のよいところを私たちの暮らしの中から考えてみましょう

【経済的】動力となる燃料費が不要なだけでなく、維持費の負担も少ない

【利便性】誰もが気軽に利用することができ、機動力や小回りのよさは徒歩と同レベル

【健康効果】適度な負荷で運動不足を解消し、心身の健康維持に効果的

それでは、私たちの社会全体を考えたとき、自転車の価値はどういったところにあるでしょうか。

【良好な都市環境】渋滞や混雑、騒音や大気汚染等を引き起こさず、災害等の不測の事態にも強い

【地球温暖化対策】二酸化炭素を発生せず、動力として貴重な資源を消費しない

自転車は私たちの身近な問題だけでなく、地球規模の課題に対しても解決のヒントを与えてくれる乗り物です。自転車の良いところを知って、積極的な活用を推進していきましょう。

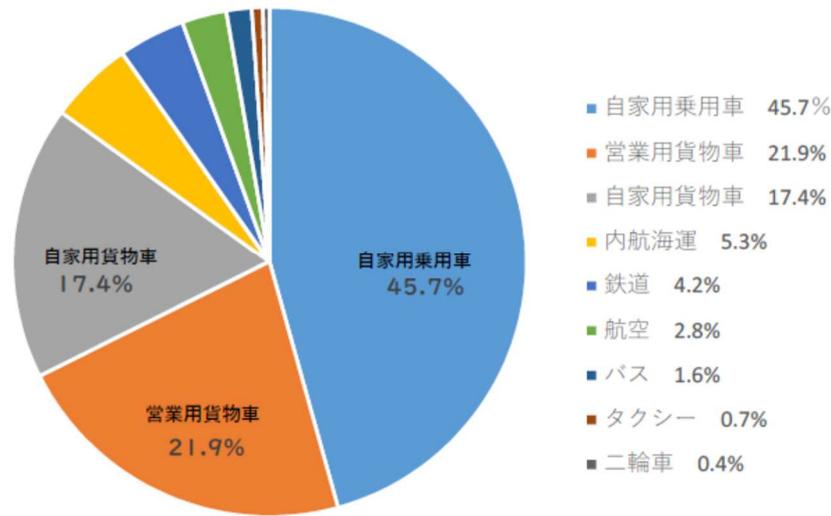
【県の取組】

自転車の活用等を通じた環境にやさしいライフスタイルについて、情報提供や啓発を行います。

† 運輸部門における二酸化炭素排出量(出典:国土交通省ホームページより作成)

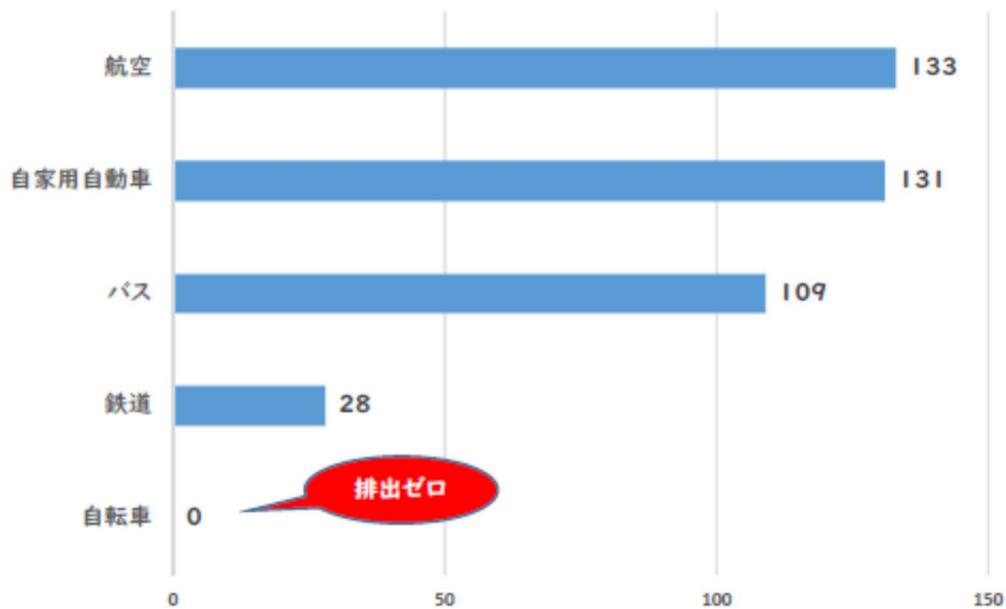
(1) 運輸部門における二酸化炭素排出量の内訳(2020年度)

運輸部門における排出量全体のうち、およそ半分近くが自家用乗用車から排出されています。



(2) 1km移動する場合における1人あたりの二酸化炭素排出量

同じ距離を移動する場合でも、交通手段によって二酸化炭素の排出量は大きく異なります。



1 - (2) ライフスタイルにあわせた自転車選び

一言で「自転車」と言っても、様々な種類があることを知っていますか？

自転車を使うシーンや距離、乗る人の体格等に合わせて最適の1台を選ぶことにより、もっと快適に、安全に自転車を楽しむことができます。

自転車を購入する時は、どのような使い方をしたいかをお店の方へ伝え、実際に乗り比べながら選ぶとよいでしょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。

ライフスタイルにあわせた自転車を選びましょう

短距離の通勤・通学や買い物等の日常利用

手軽なシティサイクル・軽快車(いわゆるママチャリ)がよく利用されています。フレームの素材や形状、ライト、変速機能の違いなどにも注意しながら選びましょう。



長距離ライド

軽快な走行性のロードバイク、悪路でも安定走行できるマウンテンバイク、その両方の特性を備えたクロスバイクがあります。走行姿勢を長時間保つ必要があるため、体格にあったものを選ぶことが重要です。



坂道を走る

日常利用であっても、登り坂の多い道を走る場合は、車体の軽いものや変速機能付きの自転車を選ぶと便利です。また、電動アシスト機能のついた自転車であれば、重い荷物を載せて走る場合も快適にサポートしてくれます。



子どもを乗せる

保育園の送り迎えなどに利用する場合は、子どもを乗せて走ることを前提として設計された専用車があります。一般的な自転車よりも重心が低く安定しているため、安心して走行することができます。



シニア世代の自転車

筋力の衰えにより、体力や足腰に自信のない高齢者の方であっても、電動アシスト自転車であれば安定して走行をすることができます。自転車本体の動かしやすさや乗り降りのしやすさ等も含め、販売店で試乗しながら、自分にあった1台を選ぶことが大切です。



(参考:一般社団法人自転車協会ホームページ)

1 - (3) 家族の絆を育む自転車ライフ

子どもの頃を振り返ってみると、皆さんは自転車についてどのような思い出がありますか？

補助輪付きの自転車からスタートし、お父さんやお母さんに後ろを支えてもらいながら、補助輪を外す練習をした覚えのある方は多いのではないのでしょうか。

家族で一緒にサイクリングに出かけた経験をお持ちの方も多いと思います。

親子が触れ合いながら共に楽しむことのできる自転車は、子どもたちの成長に寄り添い、喜びや苦勞、感動や達成感を共有しながら、家族の絆を深めていくツールになります。

休みの日は、車をおいて、ぜひ子どもたちと一緒に自転車で出かけてみませんか？

美しい自然の景色や季節の風を感じながら、家族でたくさんの思い出を積み重ねていきましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

参考事例

北欧の国 デンマークは、人口あたりの自転車保有台数が、オランダ、イギリスに次ぐ世界第3位であり、道路には自転車専用レーンが整備され、5割近くの子どもたちが自転車で通学を行っている自転車大国として知られています。

このためデンマークでは、幼いころから自転車の正しい乗り方を遊びながら身に付ける教育が盛んに行われており、自転車は子どもたちが自主性や社会性を育むツールとして捉えられています。

日本においても、近年普及しているペダルのない子ども向け自転車「キックバイク」を使ったデンマーク式の自転車教育が注目を浴び、数多く活用されるようになりました。

NPO 法人自転車活用研究会のホームページでは、デンマークサイクリスト連盟が発行しているゲームを使った自転車教育のマニュアル「20 CYKELLEGE」の和訳版が掲載されていますが、その狙いは①自転車に乗ることの楽しさを感じる、②楽しく効果的に自転車での公道デビュー時に必要な技能を段階的に習得すること、③子どもの多面的な自己開発を促すと共に、ぶつからないよう他者を思いやるなどの社会性を育むこと、とされ、未就学児への自転車安全教育は人間教育の第一歩であると解説されています。

(出展:NPO 法人自転車活用研究会ホームページ)



【自転車コラム】 自転車をゆるく楽しむ ポタリング

みなさんは「ポタリング」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「ポタリング」とは、一人で、又は家族や気の合う仲間と一緒に、近郊を散歩するように軽くサイクリングすることをいいます。

英語で「のんびりする」「ぶらつく」といった意味の「potter」を語源とする和製英語であり、一般に「気ままな自転車散歩」といった意味で使われています。

いろいろなところへ立ち寄りながら、気の向くままにゆっくりと進むポタリングは、子どもたちの体力に合わせ、親子で気軽に自転車を楽しむのにぴったりです。

心にゆとりを持ち、いつもとは違う速度で見つめることで住み慣れた街の中にも、思わぬ発見があるかもしれません。子どもたちとの会話はずみ、新しい一面や成長を感じる機会になるかもしれません。

2 自転車ファーストのライフスタイルに変えよう

毎日の通勤や買い物、ちょっとそこまでの出かけ…。皆さんは普段どうやって移動していますか？

すぐ近くのお店でも、ついつい自動車のキーを手にとってしまっていないですか？

たくさんの人や荷物を乗せることができ、雨の日も風の日も遠くまで快適に移動できる自動車は、とても便利な乗り物ですが、いつでもどこでもマイカーを使う生活は運動不足になりがちであり、市街地の交通渋滞や環境悪化を生む原因にもなってしまいます。

環境にやさしい乗り物である自転車は、徒歩と同様に適度な運動効果が健康維持に役立つだけでなく、風を切って進む爽快感や美しい自然環境に触れることのできる感動が、私たちの心を豊かにしてくれます。

目的や距離、天候などに合わせて自転車と自動車を適切に使い分け、「自転車で行ける場合はまず自転車を選ぶ」という「自転車ファースト」のライフスタイルに変えていきましょう。

自動車では通り過ぎてしまっていた景色の中にも、新しい発見があるかもしれません。

2- (1) 自転車でもっとアクティブに ずっと健康に

鳥取県民は、全国的にみると残念ながら「運動不足」の県民であると言えます。

平成 28 年国民健康・栄養調査では、鳥取県民の1日あたりの歩数は男女ともに全国最低レベル。平成 30 年度県民の運動・スポーツに関する意識実態調査においても、75%以上の県民が日頃の運動不足や体力の衰えを感じています。

しかし、一方で、国民健康・栄養調査において習慣的に運動を行っているという回答した人の数は3割にも満たず、多くの人が運動不足を自覚しながらも、その解消を図る行動には移せていないという状況が見られます。

全国トップの軽自動車普及率(平成30年12月末時点)が示すマイカー偏重のライフスタイルは、運動不足の大きな要因のひとつ。

誰でも気軽に取り組むことのできる運動習慣として、毎日の生活に積極的に自転車を取り入れましょう。

生活習慣病の予防や運動機能の維持、認知症などのリスク軽減のためには、若い時から日常的に一定量の身体活動を行うことが推奨されています。

日頃の継続的な運動習慣が、人生を生き活きと楽しむことのできる健康長寿社会へと繋がります。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

📄 関連資料

†鳥取県民の運動に関する状況

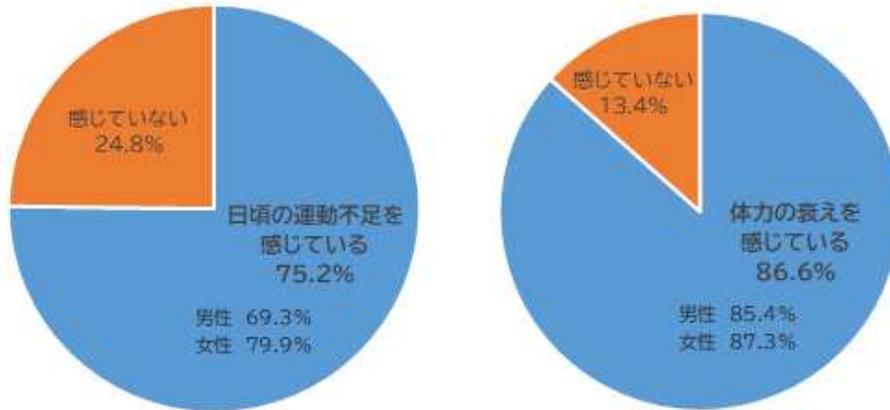
(1)1日あたりの平均歩数(出典:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より作成)

鳥取県は全国で最も「歩かない」県民の1つであることがわかります。

男性 (20~64歳)			女性 (20~64歳)		
第1位	大阪府	8,762歩	第1位	神奈川県	7,795歩
⋮		⋮	⋮		⋮
第43位	鳥取県	6,698歩	第45位	鳥取県	5,857歩
第46位	高知県	5,647歩	第46位	高知県	5,840歩
全国平均		7,779歩	全国平均		6,776歩

※熊本県を除く統計

(2)運動不足等を感じている人の割合(出典:鳥取県「平成30年度県民の運動・スポーツに関する意識・実態調査」より作成)
 多くの人が運動不足や体力の衰えを感じており、女性の方がややその割合が高い傾向にあります。



(3)習慣的に運動をしている人の割合(出典:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より作成)
 多くの人が運動習慣はないと回答しており、若い世代ほどその割合が高い傾向にあります。

運動習慣がない人の割合 (健康上の理由を除く)	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	全体
	86.7%	100.0%	85.2%	83.6%	68.4%	61.9%	65.2%	74.6%

【自転車コラム】 自転車に乗って健康になろう

自転車は健康に良さそうだ、と感じている方は多いと思いますが、では具体的にどんな良いことがあるのでしょうか？
 一般財団法人日本自転車普及協会が大学に委託した研究事業の成果では、次のような効果があるとされています。
 日常生活に積極的に自転車を取り入れることで、心身の健康維持に役立てましょう。

①血糖値を下げ、糖尿病の予防に

サイクリングによってインシュリンが正しく働き、糖尿病の予防になる
 日常的に自転車に乗ることで、少ない量のインシュリンで効率良く血糖値が下がる

②コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に

日常的に自転車に乗ることで、善玉コレステロールが増加して血液の流れが良くなり、
 動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防になる

③体の免疫力アップで強い体に

普段から自転車に乗ることで、体内のリンパ球が増加して免疫力を高め、病気に強い
 健康的な体を作る

④抗酸化作用を高めていつまでも健康な体に

日常的に自転車に乗っている人は、一般の人に比べて、老化の原因と考えられる活性
 酸素の働きを阻止する高い抗酸化能力を持っている

⑤体の余計な脂肪を落としてすっきりとした体に

体内に充分な酸素を取り入れながら体の大きな筋肉を動かし続ける有酸素運動によって、余計な脂肪を燃焼させてすっきりと
 した体にする事ができる

⑥有酸素運動で心肺機能を高めよう

有酸素運動によって心肺機能が上がり、呼吸・循環器系が発達して最大酸素摂取量が増加する

⑦自転車に乗ってストレス解消

サイクリングをすると精神的健康度が良好な状態になり、特に抑うつ症状に効果がある



(出典:一般財団法人日本自転車普及協会「自転車に乗って健康になろう」パンフレットより)

2-(2) 2km 以内の移動は自転車

自転車と自動車、どちらが早く目的地にたどり着けるかと聞かれたら、多くの方は、圧倒的にスピードの出る自動車の方が早いと答えるでしょう。

たしかに何の障害もない一本道をただ進むだけであれば、自転車と自動車では勝負になりませんが、信号も交差点も渋滞もある市街地を進む場合であればどうでしょうか？

平成 30 年度に県の「とっとり創生若手タスクフォース」が行った実証実験では、「市街地における2km以内の移動は、自転車の方が早い」という結果が出ました。

混み合いがちな街なかでは、機動性に優る自転車の方が、素早く快適に移動できると言えそうです。

また、車の場合は駐車場の空きスペース探しや駐車操作に一定の時間を要することを考えると、自転車の方がさらにスムーズに行動できると考えられますね。

習慣的にマイカーを使っている方は、「天気の良い日の2km以内」を合い言葉に、無理なく自転車ライフにチャレンジしてみましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

平成30年度とっとり創生若手タスクフォースの取組結果

日常生活の移動における「車から自転車への無理のない転換」を図るため、自転車が車より早く目的地に着くことができる距離を把握する実証実験を行いました。

【日時】

平成30年10月1～3日、17日、19日
日中:10時～16時、夕方:17時～18時

【方法】

鳥取県庁～鳥取市内 11 ポイント間で、日中・夕方別に、自転車と車のそれぞれが電子地図を用いた最適ルートで移動した時間を比較



**概ね2km未満であれば
自転車の方が車より早く到着！**

	日中	夕方
1km未満		
1～2km		
2～3km		
3～4km		

「天気の良い日の2km以内」を合い言葉に、無理なく気軽な利用を広げていきましょう！

2 - (3) 電動アシスト自転車の活用

自転車に乗りたい気持ちがあるけれど、

「子ども乗せる時や重い荷物がある時が辛い」という子育て中の方

「車の免許を返納した後も、なるべく行動範囲を狭めたくない」という高齢者の方

「長い距離や坂道が体力的に厳しい」という方

など、一般的な自転車の使用に不安がある方は、電動アシスト自転車の活用を検討してみてもはいかがでしょうか。

電動アシスト自転車はモーターが自転車を漕ぐ力をサポートしてくれるので、軽い力で楽に進むことができるのが特徴であり、足腰に自信のない方や小さな子どもを乗せている場合などでも安心して使うことができます。

また、自転車事故の多くは出会い頭に発生していますが、電動アシスト自転車はふらつきがちな漕ぎ出しが安定しているためハンドル操作ミス等の防止に貢献するほか、少ない力で簡単に発進できることから、一旦停止・信号待ちなど、交通ルールを遵守しやすい環境が作りやすいと言えるでしょう。

近年は高齢ドライバーによる自動車事故が社会問題となっていますが、疲れずに長距離を移動することができ、行動範囲を広げてくれる電動アシスト自転車は、自動車に代わって高齢者の社会生活を支える代替手段としても期待されているところです。

電動アシスト自転車を安全かつ効果的に利用するためには、その特性をよく理解することが重要です。

一般的な自転車より高額であり、使用方法も異なりますので、機能や使い勝手を十分に比較検討し、きちんと試乗して選びましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

電動自転車の正しい乗り方

電動アシスト自転車は、時速10km未満で人力の2倍ほどの電動アシスト力で補助しますが、速度が上がると徐々にアシスト力が弱まり、時速24km以上では補助がなくなる仕組みとなっています。

運転者が意図せずにアシスト力が働いてしまったことによって、転倒事故や飛び出し事故の原因となる場合がありますので、電動アシスト自転車の特性を理解し、正しい乗り方をするよう心がけましょう。

発進時の電源ONは両足を地面に着けた状態で行いましょう

ペダルに足を乗せたまま電源を入れると、ペダルの踏み込みを感知してアシスト機能が働き、急に発進することがあります。

自転車にまたがらず片足ケンケンで地面を蹴る乗り方は、不安定な状態で加速することとなり大変危険です。

立ちこぎはやめましょう

立ち上がって片方のペダルに荷重がかかると、バランスを崩しやすくなります。

電動アシスト自転車は速度が上がるほどアシスト力が弱まるため、登り坂はペダルを踏むように、座ってゆっくり走りましょう。

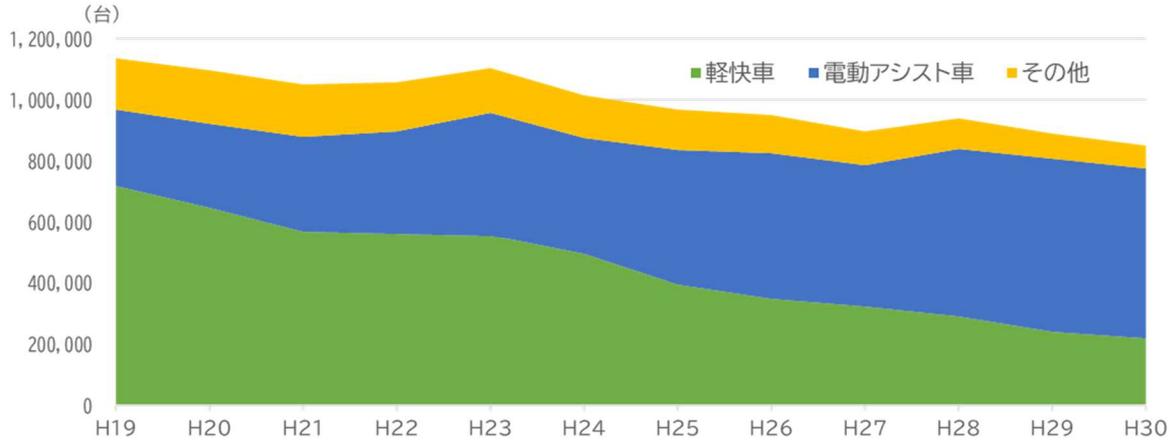


取扱説明書をよく読み、事前に練習しましょう

注意事項や禁止事項をよく理解し、安全な場所で練習して感覚を身につけましょう。

†自転車の車種別国内生産台数の推移(出典:自転車産業振興協会統計資料より作成)

自転車の生産台数全体は減少傾向にあります。電動アシスト自転車の生産台数は、年々拡大しています。



【自転車コラム】 これからの自転車は水素で動く！？

2019年2月に東京ビッグサイトで開催された「第15回国際水素・燃料電池展」では、水素による燃料電池を搭載した電動アシスト自転車が展示されました。

フランスの水素燃料電池デベロッパーであるプラグマ・インダストリー社が生産する「Alpha Bike(アルファ・バイク)」は、水素を燃料に発電した電気を利用する電動アシスト自転車。2017年に販売を開始し、ヨーロッパの品質基準や安全認証を取得、量産された世界で初めての水素自転車です。

これまでの電動アシスト自転車と大きく異なるのが充電時間。「Alpha Bike」に備えられた高圧水素タンクは、2分以内で水素の充填が完了し、約100kmの連続走行が可能であることから、使いたい時にすぐに利用できる利便性の高さが特徴とされています。

化石燃料に代わる次世代のクリーンエネルギーとして注目されている「水素」と「自転車」のコラボレーションは、私たちの社会が目指す、持続可能で豊かな未来を象徴するような存在とも感じられますね。

2-(4) はじめよう！続けよう！自転車通勤

最も身近で習慣的な自転車利用といえば、やはり通勤・通学時の利用です。

環境にやさしく、経済的で、体力の維持向上にも効果的な自転車を積極的に利用しましょう。

また、自転車通勤によって、生き生きと健康的に働く人が増えることは、企業や社会全体にとっても大きなメリットがあり、経済産業省が推進している「健康経営」（従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること）の観点からも有効であると考えられます。

事業所の皆さんは、マイカー通勤者に自転車の利便性や運動効果などを体感してもらうきっかけ作りや、通勤手当・駐輪場の整備など、自転車で通勤しやすい環境づくりを進めていきましょう。

(※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。)

【県の取組】

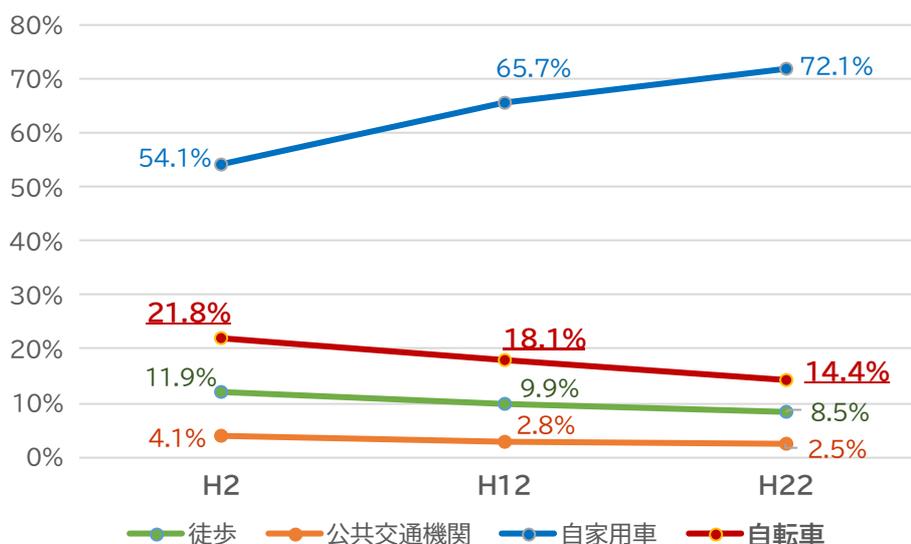
- ・従業員の自転車通勤を促進する事業所への支援や先進的な取組の情報発信等を行います
- ・自転車通勤の奨励など従業員の健康づくりに取り組む企業を表彰します

📄 関連資料

↑通勤・通学に利用している主な交通手段の推移(出典:平成2年、12年、22年国勢調査資料より作成)

居住している市町村の中で、1種類だけの交通手段を用いて通勤・通学を行っている方を対象として、主な利用手段の割合を集計したものです。

自動車の割合が年々増加している一方で、自転車利用者の割合は減少し続けています。



📄 参考事例

名古屋市役所では職員のマイカー通勤を抑制するため、2001年に自転車通勤手当を増額する一方で短距離(5km以内)の自動車通勤手当を半額にするという見直しを行いました。

その結果マイカー通勤は25%減少し、自転車通勤者が約50%増えたという成果がでています。

距離	自動車	自転車
～5km	2000円 → 1000円	2000円 → 4000円
5～10km	4100円	4100円 → 8200円
10～15km	6500円	6500円 → 8200円
15km～	8900円～ (自動車・自転車同額)	

参考事例

自転車部品や釣りのメーカーである(株)シマノでは、社員の健康管理対策の一環として、自転車通勤をサポートするための様々な設備を導入しました。

- ・従業員のための管理人付き駐輪場 300 台分
- ・電動空気入れや自転車工具を配備
- ・個人用ロッカー
- ・男女別の更衣室・浴場を駐輪場の上に整備

同社では従業員の3割が自転車で通勤しており、2008年の社内実験では、週3回以上自転車通勤した人の体重が平均で1.7kg・体脂肪は1.6%減少したという結果が出ています。



【自転車コラム】 自転車通勤で生産性アップ！

少子化に伴う労働人口の減少や働き方の多様化等を背景として、限られた時間内で効率的に成果をあげる「生産性の向上」が求められる社会となっていますが、労働者に自転車通勤を推奨することは、この「生産性の向上」を後押ししてくれるかもしれません。

3ヶ月の自転車通勤によってもたらされる労働生産性の変化を、WLQ-J(SOMPO リスクマネジメント株式会社による労働生産性測定プログラム)という手法によって調査した結果によると、労働生産性を示す指標である「身体活動」、「時間管理」、「集中力・対人関係」、「仕事の成果」の全ての数値が改善したというデータが得られ、自転車通勤によって労働生産性が向上することが明らかとなりました。

注目は、運動量の増加に直接影響する「身体活動」以外の項目についても軒並み良い変化が現れていること。

渋滞等のストレスなく、爽やかに通勤できることによって、精神面にも良い影響が現れ、それがやる気や集中力の向上に繋がっているのかもしれないね。

(出典:自転車活用推進官民連携協議会「自転車通勤導入に関する手引き」より作成)