

5.2 目標2 自転車を活用した市民の健康づくり

施策7. 健康増進に関する広報・啓発

多忙やきっかけがないことを理由に運動やスポーツを行っていない市民が、日常生活の中に手軽に運動を取り込めるよう、自転車を利用した健康増進に関する広報・啓発に取り組みます。

『自転車利用と健康について』

生活習慣病の予防や運動不足解消といった健康志向の高まりにより、健康維持を目的とした自転車利用への注目が高まっています。実際に、自転車もしくは自転車と徒歩による通勤では、クルマや公共交通機関に比べて、心疾患・がんによる死亡/発症リスクが最大52%低下すると示されています。また、自転車通勤をした場合、出勤時・帰宅時ともに気分の「安定度」と「活性度」が向上し、イキイキした状態・リラックスした状態になると示されており、自転車の利用により、心身の健康増進が期待されます。

このように、自転車利用は、健康面に関して良い効果をもたらすと言えます。

さらに、市民アンケート調査においても、自転車利用者の6割以上が「体力・脚力向上効果」を実感しています。

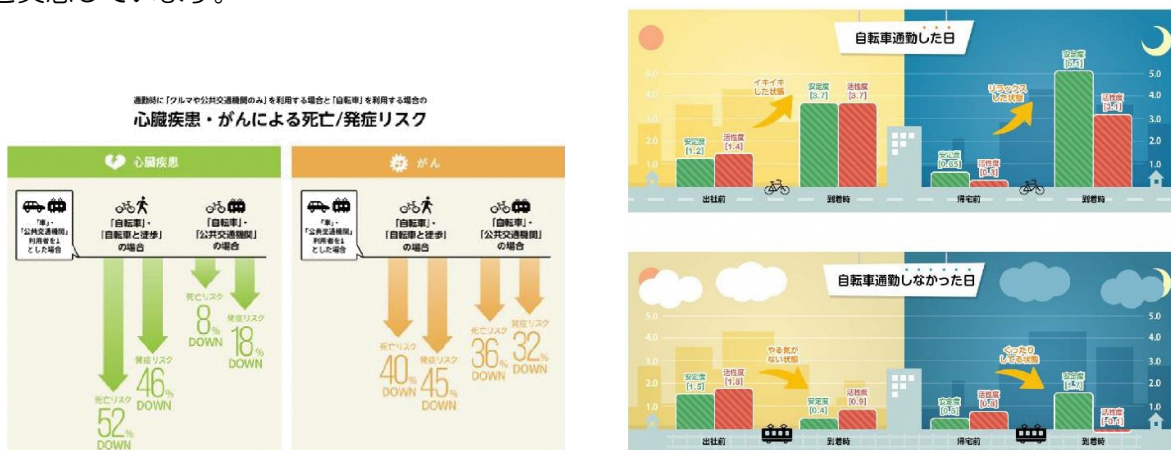


図 通勤時の手段別にみた心臓疾患・がんによる死亡リスク・発症リスク

図 自転車通勤による気分の安定度・活性度

出典 (図): 株式会社シマノ作成

資料: 国土交通省_自転車通勤導入に関する手引き

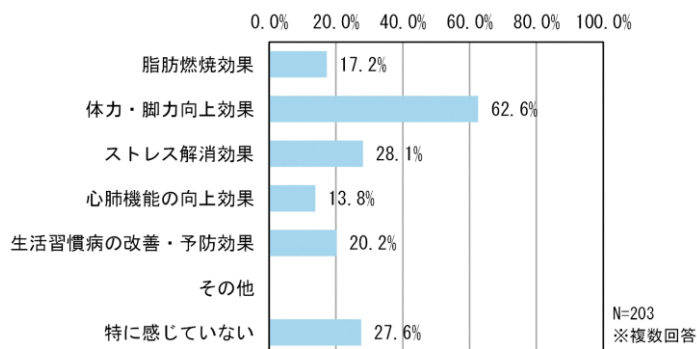


図 自転車を利用することで得られると感じる健康への効果

資料: 市民アンケート (R2.3)

施策8. 自転車貸出し施設の活用

本市ではスポーツ・レクリエーション活動の促進を目的に、河内サイクリングセンターや響灘緑地サイクリングターミナルを運営しています。

こうした手軽にサイクリングが楽しめる施設を活用し、市民の運動習慣のきっかけづくりや子どもたちが自転車に乗る楽しさを体験し、将来の自転車の日常利用に繋がっていくような機会の創出を図ります。

市民アンケートによると、約半数の人が両施設のことを知らないと答えていることから、認知度を向上させるための情報発信をはじめとする施設の利用促進に向けた取り組みを推進します。

＜河内サイクリングセンター＞



資料：北九州市道路維持課

＜響灘緑地サイクリングターミナル＞



資料：北九州市公園管理課

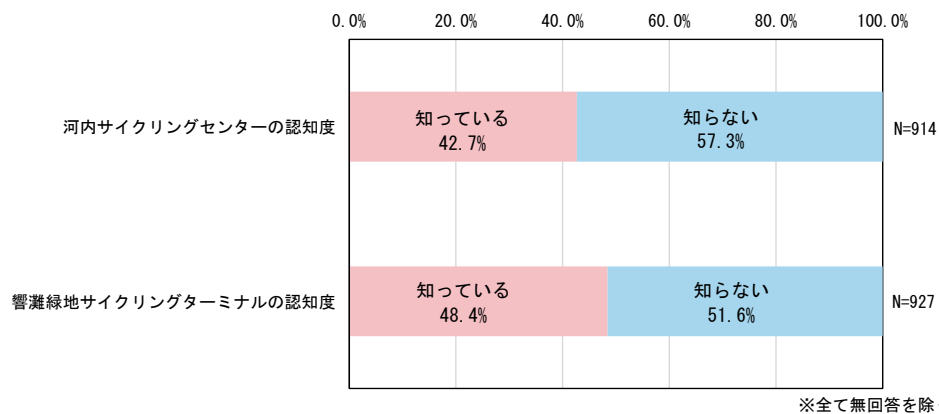


図 河内サイクリングセンターと響灘緑地サイクリングターミナルの認知度

資料：市民アンケート（R2.3）

施策9. 自転車通勤の促進

日常生活における運動機会の提供や、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため自転車通勤を促進します。

自転車通勤を促進するにあたっては、自転車利用者に対して健康増進効果などを情報発信するとともに、市内企業に対して「自転車通勤導入に関する手引き」を活用した自転車通勤の効果、自転車通勤者の受け入れ環境づくりに関する情報提供を行います。

また、「エコ通勤優良事業所認証制度」や「自転車通勤推進企業宣言プロジェクト」といった国の事業への積極的な参画を促進していきます。

<自転車通勤導入に関する手引き>

- 自転車通勤制度を導入することによって得られる経費の削減や生産性の向上といった事業者側のメリットや、通勤時間の短縮や身体面・精神面の健康増進といった従業員側のメリットについてまとめられており、自転車通勤制度の導入と実施における課題などに対応した制度設計を行うための手引き。
- これから自転車通勤制度を導入するための検討を行う際や、既にある自転車通勤制度の見直しを行う際の参考となるもの。



図 自転車通勤導入に関する手引き
資料：自転車活用推進官民連携協議会

<エコ通勤優良事業所認証制度の概要>

- 公共交通利用推進等マネジメント協議会により、エコ通勤に関して高い意識を持ち、エコ通勤に関する取組み（自転車通勤の奨励等）を積極的に推進している事業所を認証・登録し、その取組みを国民に広く紹介する制度。
- 認証を受けると、事業所名などが認証制度ホームページなどで紹介されるとともに、自社のホームページや刊行物にロゴマークを入れてアピールすることができる。（優秀な事業所は、国土交通大臣表彰に推薦）



図 エコ通勤優良事業所認証ロゴマーク
資料：国土交通省、公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団HP

<自転車通勤推進企業宣言プロジェクト>

- 企業活動における自転車通勤や業務利用を拡大するため、自転車通勤を積極的に推進する事業者の取組を広く発信するための認定制度。

	宣言企業	優良企業
認定要件	以下の3項目すべてを満たす企業・団体 ①従業員用駐輪場を確保 ②交通安全教育を年1回実施 ③自転車損害賠償責任保険等への加入を義務化	自転車通勤者が、100名以上または全従業員の2割以上を占め、先進的な取組を行う宣言企業から、独自の積極的な取組や地域性を総合的に勘案し、特に優れた企業・団体を認定 ①定期的点検整備を義務化 ②盗難対策を義務化 ③ヘルメット着用を義務化 ④その他自転車通勤を推進する取組み（通勤手当支給、ロッカー・シャワー等の自転車利用環境整備等）
期間	5年間有効（更新可）	宣言企業の有効期間（更新可）

資料：国土交通省