



はじめよう、自転車通勤！

令和2年(2020年)度
滋賀県自転車通勤体験事業
参加事業所を募集します

10/30〆切

滋賀県土木交通部交通戦略課
交通プロジェクト係

一般社団法人 輪の国びわ湖
エコ交通事務局

自転車通勤は、職場に効く！



Ecology

CO2や大気汚染物質を出さない

Economy

ガソリン代、駐車場料金が不要

Exercise

メタボ防止、筋力強化、ストレス解消

スポーツバイクに乗ってみると、「えっ、こんなに快適なの？」と驚きます。スポーツが苦手でも、忙しくても、楽しんで続けられるのが自転車通勤です。

通勤のついでに健康維持！



自転車は魅力がいっぱい

- ① 運動の中でも、身体的な負担が少なく続けやすい
- ② スポーツの苦手な人でも楽しく取り組める
- ③ ダイエットになり、糖尿病など病気の予防に効く
- ④ 気分転換やストレス解消、集中力アップに効く
- ⑤ 移動に使えると交通費が浮く

体重 60kg の人の 30 分間の消費カロリーの違い

kcal
250
200
150
100
50
0

ウォーキング

ジョギング

サイクリング

(平均時速約
18~25km
の場合)

75
kcal

240
kcal

200
kcal

負担が少ないのに
消費カロリーは多い！

自転車は有酸素運動なので脂肪燃焼効果が高くなります。
座っている姿勢や風を切る爽快感から、実際の運動強度よりつらさを感じにくく、足腰に負担も少なく気軽に楽しく続けられます。

通勤のついでに健康維持！



通勤や買い物、レジャーなど
日常に自転車を

自転車では、季節や自然をダイレクトに楽しめます。

「自転車通勤者は、

癌で死亡するリスクが **45%**、
心臓疾患のリスクが **46%** 低い」

(スコットランドのグラスゴー大学の研究チームによる通勤方法別の健康状態の比較研究より)

自転車通勤者と車・公共交通機関通勤者を比較すると、
あらゆる理由の死亡率が41%低いという結果が出ています。

自転車通勤をすると、 人はどう変わるのか？

令和元(2019)年度の滋賀県自転車通勤モデル事業への参加者の成果と声をまとめました。

参加事業所数:3

参加者数:9

調査ヒアリング協力者:6

使用したのはおしゃれで性能の良い自転車



GIOS社製(イタリア)
トレッキングバイク
LIEBE



パナソニック社製 電
動アシストマウンテン
バイク XM1

自転車通勤とそうでない日で 気分はどう変わる？①

毎日、出勤前後と退勤前後に気分アンケートに回答

- 落ち着いた
- イライラした
- 無気力な
- 活気にあふれた

などの項目から、現在の
気分を数字で評価して
いただきました

TDMS-ST 二次元気分尺度 for Academic

No. _____

(今)のあなたの気持は、以下の言葉にどれくらい当てはまりますか。近い数字に○を付けてください。

●下の□内に
(今)の状況を具体的に
記入してください。

	全く そうでない	少しは そう	やや そう	ある 程度 そう	かなり そう	非常に そう
ア 落ち着いた	0	1	2	3	4	5
イ イライラした	0	1	2	3	4	5
ウ 無気力な	0	1	2	3	4	5
エ 活気にあふれた	0	1	2	3	4	5
オ イライラした	0	1	2	3	4	5
カ イライラした	0	1	2	3	4	5
キ イライラした	0	1	2	3	4	5
ク イキイキした	0	1	2	3	4	5

作成者：坂入 洋右・征矢 英昭・木塚 朝博（筑波大学）

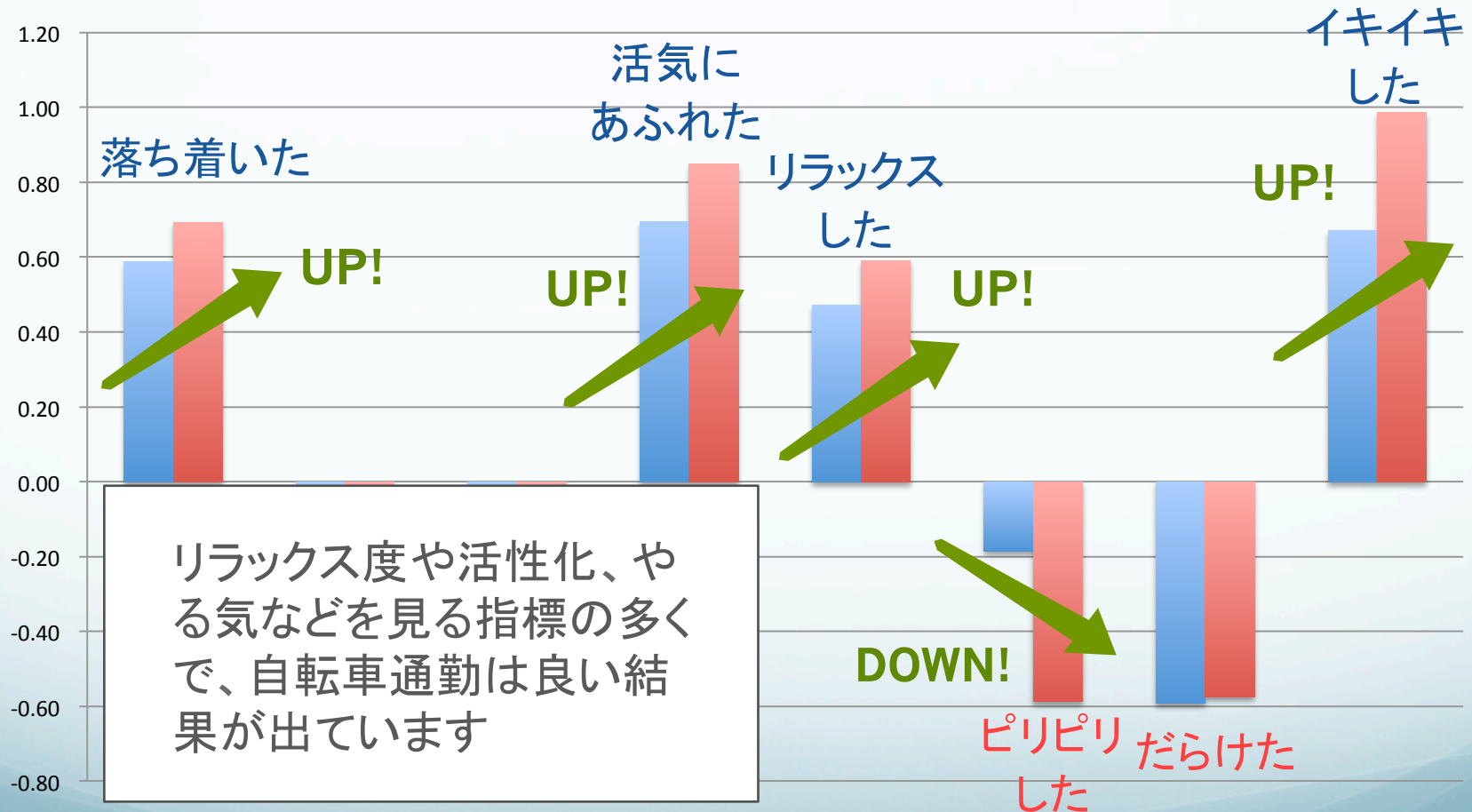
発行所：アイエムエフ株式会社 〒151-0053 東京都渋谷区代々木三丁目24-4 あいおいニッセイ同和損保新宿別館ビル7F
TEL:03-5333-9480 URL:<http://www.imfine.co.jp/>

本用紙を無断で複製・複写し使用すると、法律により処罰されます。TDMS（二次元気分尺度）は登録商標、特許公開中です。

自転車通勤とそうでない日で 気分はどう変わる？②

出勤前後の変化

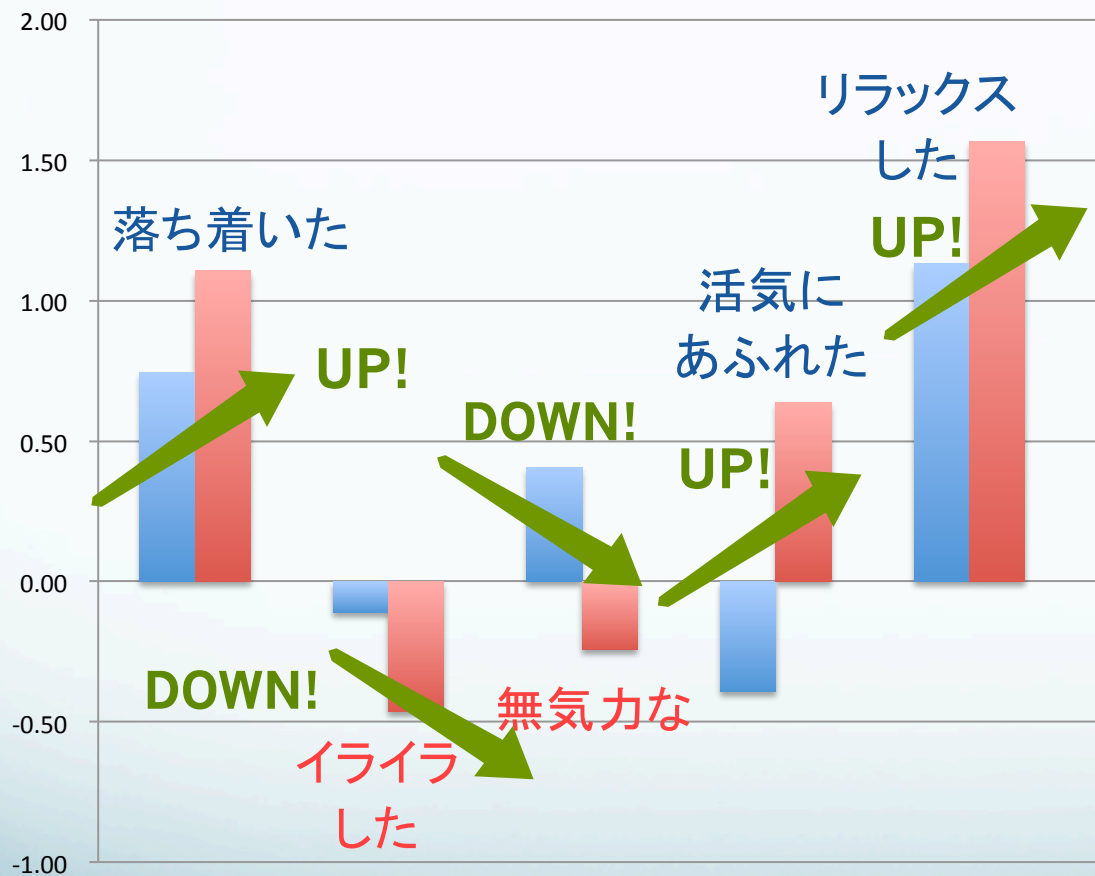
■マイカー ■自転車



自転車通勤で出勤すると、気分が落ち着き、活性化する！

自転車通勤とそうでない日で 気分はどう変わる？③

退勤前後の変化 ■マイカー ■自転車通勤



帰りの方が顕著な結果が出ました

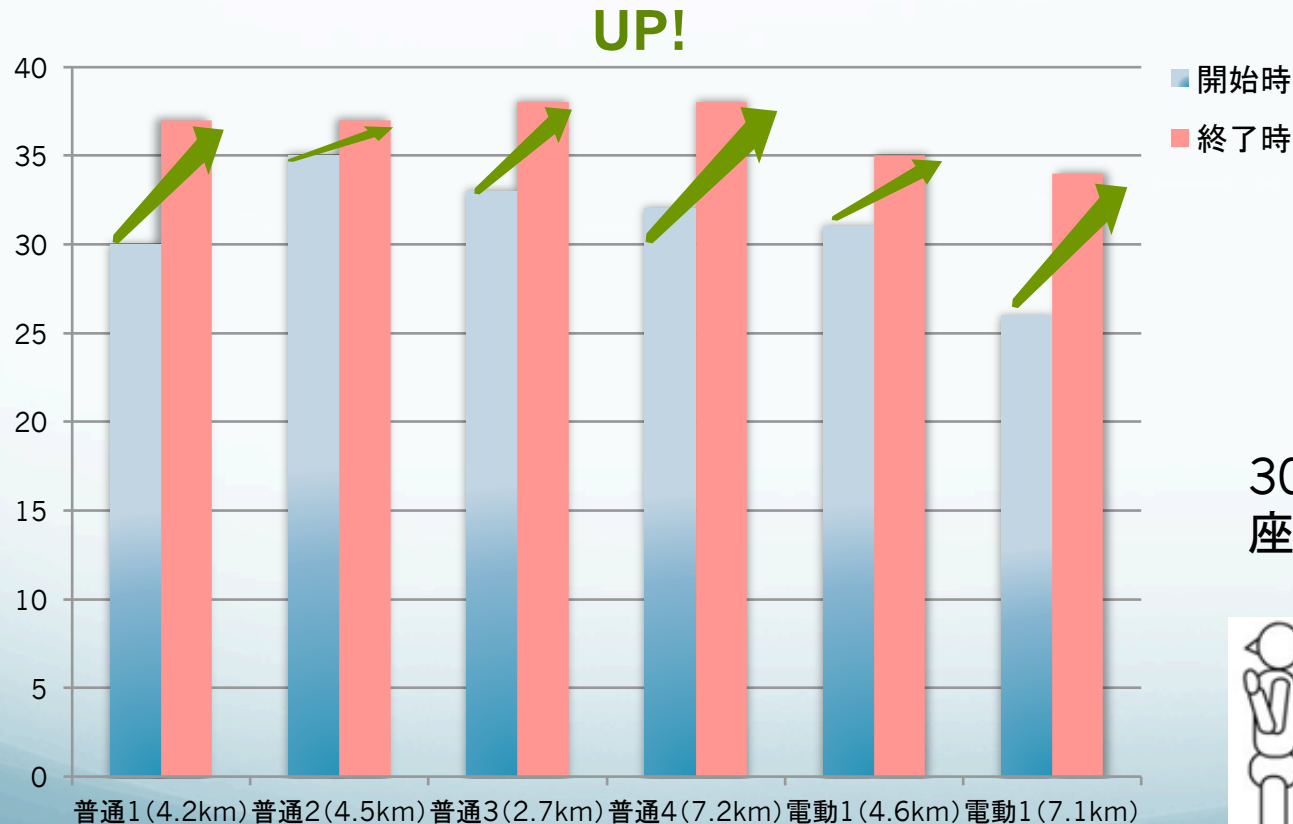
リラックス度や活性化、やる気など、すべて大幅に改善が見られます

ヒアリングでも、「クルマなら帰ったらもう何もする気になれないけど、家族で出かけて楽しかった」という話が聞けました

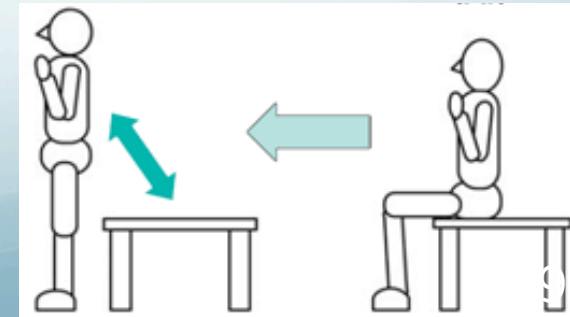
自転車で帰ると、やる気が持続し、アフター5が有意義に！

下肢筋力の向上

「30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30)」を、自転車通勤の開始前と2カ月後の終了時に実施。全員筋力アップ。



30秒間に何回、立ったり座ったりできるかを測る



終了時のアンケート結果①

回答者8人

(1)印象

- ・とてもよかった 3
- ・よかった 5

(2)主な感想

- ・今まで使っていた自転車と全然違い、乗りやすく快適だった
- ・良い運動になった
- ・頭がすっきりして朝から仕事の取りかかりが良くなった
- ・通勤時間は車とほとんど変わらなかった
- ・周囲の環境によく気づくようになった
- ・帰宅してもやる気が持続していた
- ・自転車はただの手段ではなく、楽しみとして乗れることを知った

終了時のアンケート結果②

(3) 気持ちや行動の変化

- ・自転車へのイメージが良く変わった
- ・これまでクルマだったところに自転車で行くようになった
- ・交通ルールやマナーへの意識が高まった

(4) 周囲の反応

- ・なんとなく好意的に受け止められた
- ・コミュニケーションが増えた

(5) 継続意思 (6人中)

- ・はい 4
- ・条件が整えば 2 (季節のいいとき／いい自転車があれば)

参加の流れ

1. 所定の申込書、またはWeb申込みフォームより、お問い合わせください。
2. 事務局より連絡します。打ち合わせ・ガイダンスを行い、参加の方法、事業所に合った取り組み方、実施のスケジュール等について相談します。体験される人を決定してください。
3. 貸し出す自転車を事業所までお届けします。乗り方、身体への合わせ方について指導を行います。
4. 交通ルールなど必要な知識を学ぶための講座または教材を提供します。事業所で学習の機会を持ってください。
5. 1～3カ月間、自転車通勤を実践してください。

自転車通勤はHappyになれる

- ✓ 昨年度、参加された方の全員が、自転車通勤は思ったより良かった、楽しかったと回答されました。
- ✓ 9人のうち2人が、体験で使った自転車を購入されました。
- ✓ 片道5km以上の方が週3日以上、3カ月間の自転車通勤を実践されると、体重や体脂肪、血液検査の結果の改善が出るのが、(株)シマノの研究によりわかっています。

取り組みのスタートには、事業所の事情に合わせて、丁寧なヒアリングとサポートを行います。

お気軽に事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ

- 滋賀県土木交通部交通戦略課
交通プロジェクト係

TEL 077-528-3684 FAX 077-528-4837

Mail uehara-kenichi@pref.shiga.lg.jp

- 一般社団法人 輪の国びわ湖
エコ交通事務局

TEL 050-7127-1780 FAX 050-3730-5843

Mail eco-traffic@biwako1.jp



←お申し込みフォームへはこちらから