



※特集※

はじめよう自転車生活



瀬戸内市バイクビズ

今、自転車がアツイ

最近、自転車を始める人が増えており、全国各地で自転車関連のイベントが開かれ、それを支援する自治体も増加の傾向にあります。

市では、今年度から国の予算を活用し、「瀬戸内市バイクビズ」を展開中です（後述）。

風光明媚で、瀬戸内海の多島美を眺め潮風を感じながら走ることでできる本市周辺は、これまでも内外のサイクリストが立ち寄るスポットでしたが、「バイクビズ効果」も手伝って、今後一層の盛り上がりが期待されます。

自転車生活がもたらす効果

そもそも、なぜ最近自転車に乗る人が増えているのでしょうか。瀬戸内市が考える「自転車生活」の効果は次のように整理してみました。

- ①健康づくりに効果的
ドイツには、「トラック一杯の葉よりも一台の自転車」ということわざがあります。自転車は少ない負担で長時間の運動が可能です。いわゆるメタボ防止には、20分以上の継続的な運動が

効果的ですが、週2〜3回程度、30分以上自転車に乗ってれば、これが可能となります。また、バランスを取るために常に小脳を刺激していること、血行が良くなり新陳代謝が活発になることなどから、アンチエイジングの一手段としても注目されています。加えて、爽快に風を切って走れば、ストレス解消にもつながり、自転車の健康面での効果は枚挙に暇がありません。

②地球環境に効果的

次に、CO2削減効果です。地球温暖化の深刻化に伴い、市民一人ひとりが小さなことから地球規模の温暖化防止に取り組みべきことは言うまでもありません。仮に、週2回程度往復10キロの通勤を車から自転車に変えると、年間約230キロのCO2を削減することが出来るという試算があります。この量は、杉の木約16本分が吸収する量に相当します。

③お財布にもやさしい

車通勤をやめて自転車通勤に移行すると、実は、お財布にもやさしくなります。仮に自動車を1台処分してしまうと、年間24万円強が節約できるという試算があります。これに加えて、健康による医療費の削減などが期待できます。なかなかの魅力だと思いませんか。

瀬戸内市 bikebiz

バイクビズは、買い物や通勤などの近距離の移動において、移動手段を過度に自動車に頼らず、自転車を積極的に取り入れた「エコで健康的な生活スタイル」というイメージを表現したもので、環境省中国四国地方環境事務所が提唱しています。

本市は、年間を通じて温暖で好天に恵まれ、田園地帯などの平坦地が多く、自然景観に優れた沿岸地帯や歴史・文化などの観光資源がコンパクトにまとまっているなど、自転車の利用に適した地域です。

他方、公共交通機関が発達しておらず、市の交通のほとんどが自動車に依存していることから、地球温暖化の要因となっているCO2の市内排出量に占める自動車による排出割合は全国平均に比べて非常に高くなっています。

これらを踏まえ、市では、バイクビズの考え方を取り入れ、景気の低迷や旅行スタイルの変化などにより活力を失った観光振興の起爆剤として、また、CO2削減の取り組みの一つとして自転車を活用し、自転車に乗りたくなるまちづくりを目指す「瀬戸内市バイクビズ」に取り組んでいます。

自転車通勤転換の社会実験



自転車通勤の参加者を市役所、警察署、企業で募集したところ、19人が集まりました。参加者には、10月20日から12月19日までの2カ月間、自転車にサイクルメーターを取り付けてもらい、走行距離を計測しました。全員の総走行距離は、日本列島縦断と同じ約3,000キロ以上に達しました。

参加者からは「ダイエットに効果があり、メタボ解消になった」「朝一番から仕事にエンジン全開で取り組めた」「ガソリン消費量が減った」「季節を肌で感じられた」といった感想が寄せられました。また、参加者のほとんどが、実験終了後も自転車通勤を続けたいとの意欲的な姿勢が見られます。

なお、今回の結果は、全員の走行距離を基にCO2削減量を算出し、企業に買い取ってもらうカーボンオフセットを展開する予定です。

①宝探しサイクリング「トレジャーハントツーリング in 牛窓」に参加するため前島フェリーに乗り込む参加者
②桑原真琴副市長から自転車通勤転換の社会実験の説明を受ける市職員
③牛窓の町並みを軽快に走るペロタクシー
④クイズに挑戦しながら名所を回った「サイクリング・クイズツアー in 長船」



自転車安全利用 5則

■楽しい自転車生活のために

- 1 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認、運転中の携帯電話・傘さし運転の禁止
- 5 子どもはヘルメットを着用