

CO2削減と健康経営に役立つ

# 「自転車通勤」導入ガイド

「滋賀県自転車通勤モデル事業」成果報告と募集案内

SDGsの取組にも!



従業員の健康維持に!

CO2削減で気候変動の防止に!

適度な運動で仕事の効率アップに!

利点がいっぱいの「自転車通勤」を

進めるためのヒントが満載!

スポーツバイクを貸し出し、9名の方に2カ月の自転車通勤を実践いただきました。その結果は……

## 自転車通勤で職場がポジティブに変わる?

その優れた効果、取り組んだ事業所による報告、実際の導入方法を学びます

**日時** 2020年2月14日(金)

午後1:30～4:00 (開場1:00)

**会場** 滋賀県建設技術センター

2階会議室 (JR南草津駅より徒歩10分  
草津市野路6丁目9-23)

**対象** 事業所の経営者・総務担当者、一般

**主催** 滋賀プラス・サイクル推進協議会  
輪の国びわ湖推進協議会

**後援** 一般社団法人 滋賀グリーン活動ネットワーク  
国土交通省近畿運輸局 (予定)

## プログラム

- 自転車通勤モデル事業について  
滋賀県交通戦略課
- 講演 自転車通勤と健康・環境  
成城大学 経済学部 教授 海老島 均氏
- 報告 令和元年度モデル事業の取り組み成果  
守山市政策課、株式会社アオヤマエコシステム
- 講演 自転車通勤を推進するためのポイント  
NPO法人 自転車活用推進研究会 松浦 是氏
- ディスカッション 自転車通勤の推進のために

**参加費** 無料

# CO2削減と健康経営に役立つ「自転車通勤」導入ガイド

適度な運動で仕事の効率アップにも！  
多様な価値を生む自転車通勤を進めよう

## この秋、滋賀県では「自転車通勤モデル事業」を実施

三つの事業所にスポーツバイクを2カ月貸し出し、合計9名の方に自転車通勤を実践いただきました。すべての方がメンタル面で良い効果があったと感じていたほか、終了時には筋力アップも見られました。働き手が心身ともに健康になれば事業の生産性が上がります。移動の時間で運動ができる自転車通勤は、忙しい働き世代にとって、無理なく楽しく続けられる運動習慣となります。

事業所で自転車通勤に取り組むことは、SDGs（持続可能な開発目標）の「3. すべての人に健康と福祉を」「13. 気候変動に具体的な対策を」の達成にも役立ちます。

取組による様々なメリットと、職場で導入する際に気をつけるべき点について、専門家と実践した事業所の話から学びます。

## 自転車通勤に取り組んだ方々の感想

- ・毎日、小さい達成感を味わえた
- ・意外と速く、かかる時間が車とほとんど変わらなかった
- ・頭がすっきりして朝の仕事の取りかかりがよくなった
- ・運動習慣がないのが気になっていたからちょうどよかった
- ・スポーツバイクは快適で、乗ること自体が楽しくなった
- ・気軽に寄り道できるのがうれしかった
- ・走ることで満足できて買い食いをしなくなった
- ・これまで車だった所にも自転車で行くようになった
- ・周囲のことによく気づき、コミュニケーションの機会が増えた
- ・これからも続けたいし、他の職員にも勧めたい

## 会場へのアクセス

滋賀県建設技術センター 2階会議室  
草津市野路6丁目9-23 TEL077-565-0033 JR南草津駅より徒歩10分



## 主催 ● 滋賀プラス・サイクル推進協議会

平成24年（2012年）3月に策定された「自転車がかえる湖国の暮らし+cycle（プラス・サイクル）推進プラン」に基づき、自転車を地域における公共交通体系のひとつとして位置づけ、生活のあらゆる場面で選択肢の一つとして自転車を加える「+cycle（プラス・サイクル）」構想を推進しています。  
<https://pluscycle.shiga.jp>

## スケジュール（予定）

13:30	自転車通勤モデル事業について 滋賀県交通戦略課
13:40	紹介 実践者による体験メッセージ
13:50	講演 自転車通勤と健康・環境 成城大学 経済学部教授 海老島 均氏
14:10	実践報告 モデル事業の取り組み成果 守山市環境政策課 株式会社アオヤマエコシステム
14:30	自転車通勤を推進するためのポイント 自転車活用推進研究会 松浦 是氏
14:50	ディスカッション 自転車通勤の推進のために 守山市環境政策課、株式会社アオヤマエコシステム 一般社団法人 滋賀グリーン活動ネットワーク 松浦 是氏、滋賀県交通戦略課 コーディネータ 海老島 均氏

## 講師プロフィール

**海老島 均さん**（成城大学 経済学部 教授）  
専門はスポーツ社会学。2003年から2011年まで、びわこ成蹊スポーツ大学に勤務。大津京の自宅から大学まで片道 27 キロを自転車通勤した経験を持つ。ピワイチは今までに 10 回以上達成。オランダ、イギリス、アイルランド、オーストリアで日常的な自転車利用から自転車クラブの活動に関して調査を行った（現在も継続中）。日常的な身体活動からスポーツへの連続性が研究テーマ。主な著書：『アイルランドを知るための70章』（第3版）明石書店（2019年）他。

**松浦 是さん**（NPO 法人 自転車活用推進研究会 会員）  
製菓企業に勤めるかたわら趣味の自転車と企業人として経験してきた経営管理手法を融合させ、『自転車通勤で会社は強くできるか!!』と題し、企業などが取り組む自転車通勤の管理方法や推進するための仕組みづくりの研究をライフワークとしている。自転車関連業界誌「パーキングプレス」（主に行政向けの月刊誌）に多数寄稿した研究内容は、昨年に国土交通省が発表した「自転車通勤導入に関する手引き」のベースになっている。電車と組み合わせた輸送自転車通勤を実践中。

## 申し込み・問い合わせ

輪の国びわ湖推進協議会 担当：南村  
【問合せ】TEL 050-7127-1780 FAX 050-3730-5843  
Mail [eco-traffic@biwako1.jp](mailto:eco-traffic@biwako1.jp)  
【申込み】  
Webの申込フォーム（<https://www.biwako1.jp/commutesympoform>）から、またはFAXで、参加人数、参加者全員のお名前、代表者の所属、住所、電話番号、メールアドレスをご記入の上、お申し込みください。

## ● 輪の国びわ湖推進協議会

平成21年（2009年）設立。びわ湖一周サイクリングをきっかけに気軽に自転車に親しむ人を増やし、健康的で環境に調和した社会をつくるために、市民の有志を中心に平成21年（2009年）設立した民間の自転車まちづくり団体です。  
<https://www.biwako1.jp>

後援 一般社団法人 滋賀グリーン活動ネットワーク、国土交通省近畿運輸局（予定）

## シンポジウム CO2削減と健康経営に役立つ「自転車通勤」導入ガイド 申込みフォーム

お名前	事業所／所属団体名	部署名・役職
住所	〒	電話 FAX
E-mail	あなたの組織では自転車通勤を推進していますか？ はい / いいえ / その他	

※お書きいただいた情報は、輪の国びわ湖推進協議会からのセミナー等のご案内にのみ利用し、適切に取り扱います。

FAX 050-3730-5843