

始めよう、 ベスト運動。

自動車による渋滞や排気ガスを少しでも減らし、
わたしたちの街がもっと快適で暮らしやすくなるように
みんなでできることがあります。

街の渋滞緩和と地球温暖化防止のために

始めよう、ベスト運動。



ベスト運動ってなに？



STEP 1
月に1回以上
「エコ移動」でCO₂削減



STEP 2
ネットで報告すると



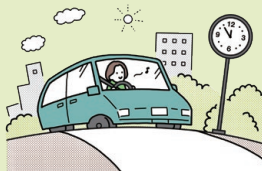
STEP 3
毎月抽選で景品が
もらえるチャンス！

くわしくは
公式ホームページで



「エコ移動」ってどんな取り組みをすればいいの？

時間差移動



- 渋滞によるストレスがなくなります。
- ガソリン代を節約し家計を応援！
- 朝の余裕が一日を豊かに。

鉄道・バスで移動



- 時間に正確！交通渋滞へのイライラが減ります。
- いつもと違う移動風景。読書も楽しめます。
- 駐車場や飲酒運転を気にせず帰り道を満喫できます。

自転車・徒歩で移動



- 運動不足解消。ダイエットにも効果アリ？！
- 渋滞・ラッシュからの解放！自分のペースで予定が立てやすい！
- 目的地に着くころにはカラダは十分活動状態に。

相乗りしよう！



- 車内でのコミュニケーションが広がります！
- 持ちまわりで行えばガソリン代節約に！
- 周囲の人も、環境に対する意識が高まります。

ベスト運動の紹介
動画(YouTube)は
こちら



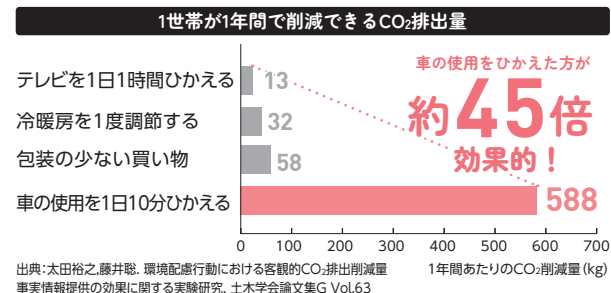
なぜベスト運動が
必要なの？

ベスト運動は 地球温暖化対策 や 渋滞緩和 に効果的です！

(例えば)

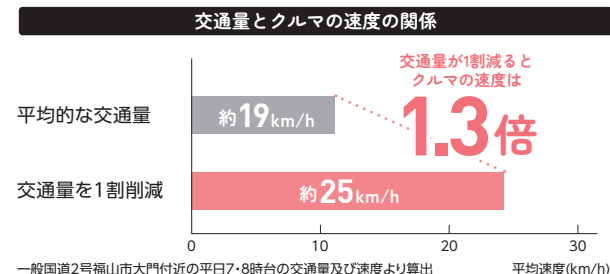
1日10分だけクルマの使用をひかえれば、
テレビを1日1時間ひかえたときの

45倍もCO₂を削減 できます。



(例えば)

渋滞中の交通量を1割削減できれば、
渋滞は大幅に緩和 されます



福山都市圏 交通円滑化総合計画について

「福山都市圏交通円滑化総合計画」は、交通混雑の著しい福山都市圏において、都市交通の円滑化を図り、交通渋滞と道路環境を改善するため、策定されたものです。

備後・井笠5市の エコ移動情報

公共交通や自転車・サイクリング、新モビリティなど
エコ移動のための情報をまとめました。



広島県 府中市 井原市 岡山県 尾道市 福山市 笠岡市

備後・井笠の5市が連携しています



ベスト運動は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

協賛企業

ベスト運動は、持続可能な社会の実現へ、地域の76企業・団体の協賛により支えられています。
2026年(令和8年)期協賛企業、団体:50音順

青山商事株式会社

ASAHI
ASAHI GROUP

株式会社 キンワ、食品

株式会社 サカイ
SAKAI

サンデングループ
SANDEN GROUP

JFE スチール 株式会社
JFE

鈴与カーゴネット

医療法人 辰川会
山陽病院

T・M Construction Co., Ltd.

TERAL
テラル株式会社

日産 株式会社
NISSAN

備前ハイフーズ株式会社

広建コンサルタツ株式会社

公益社団法人
広島県バス協会

(株)ビンジョー

福山商工会議所

福山通運
FUKUYAMA TRANSPORTING Co., Ltd.

株式会社 松原 鶴

メタルデック

ユニテック工業株式会社

(株) 青山キャピタル

(株) ASLABO

井笠バスカンパニー

葦陽設備工業(株)

(株) ウエスコ 広島支社

大村電気工事(株)

(一社) 岡山県トラック協会

共和工業(株)

クニヒロ(株)

サイクルハート

(株) サンエス

(株) 山陽テクノサービス

(株) シーエム・エンジニアリング
岡山支社 福山営業所

品川口コー(株)

しまなみ信用金庫

(株) 松扇園

昭和陸運(株)

(株) 伸和

(株) セトウチ

ダイホーコンサルタント(株)

中国電力ネットワーク(株)
広島ネットワークセンター

(株) 中国バス

中国矢崎サービス(株)

(公財) 中国労働衛生協会

靱鉄道(株)

西日本旅客鉄道(株)

(株) 野村鍍金 福山工場

馬場工業(株)

早川ゴム(株)

(株) ビーシーシー

(公社) 広島県トラック協会

(株) 広島農産食品

フォックスコン福山
テクノロジー株式会社

福山ガス(株)

福山市農業協同組合

福山熱煉工業(株)

福山ユアサ電機(株)

復建調査設計(株) 福山支店

丸加ホールディングス(株)

(株) 丸八

三菱電機(株) 福山製作所

(株) 明和工作所

菱友商事(株)

リンクス(株)

ローツェ(株)

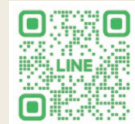
他11社/計76社

中面をチェック！

LINEでも
参加報告
できます

備後・井笠の
best運動 渋滞緩和・エコ移動

ベスト運動 検索



実施主体／福山都市圏交通円滑化総合計画推進委員会 協力団体／(株) エフエムふくやま
対象／福山都市圏(福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市)
後援／福山商工会議所・尾道商工会議所・府中商工会議所・笠岡商工会議所・井原商工会議所
委員会事務局／国土交通省 中国地方整備局 福山河川国道事務所 調査設計課
広島県 東部建設事務所 工務第一課
福山市 建設局都市部 都市交通課 お問い合わせ 084-928-1161

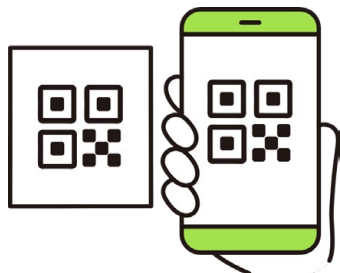
今すぐ でベスト運動に参加しよう！



活動状況を手軽にLINEで報告してプレゼントをゲット！

STEP 1

まずは友だち登録から。



LINE アプリの「その他」⇒「友だち追加」より、

QRコードで登録



@598flcud

または

上記IDを入力して検索

STEP 2

ベスト運動の会員登録をお願いします。

広島県・岡山県にお住まいで、
福山市圏に通勤・通学している方が対象です



必要事項
記入

STEP 3

メールで会員番号が届きます。



会員番号
【6XXXXXX】

STEP 4

メールに記載の
会員番号でログイン！
(初回のみ)



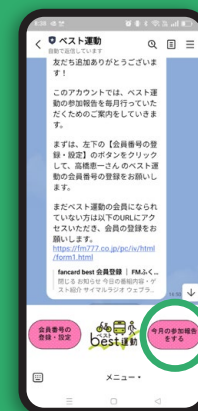
会員番号
記入

登録完了！

月に一度、
参加報告



わくわく♪



活動状況を報告すると、
毎月プレゼントゲットのチャンス！

参加報告された方に、抽選でプレゼントを準備しています。



ペア宿泊券

これらのプレゼントは協賛企業からの協賛金が原資となっています。



お食事券



交通ICカード

毎月参加すれば、
当選チャンスが
どんどん増える！

はじめてでも
当たった！



? よくある質問

- Q 誰でも登録できますか？
A 福山市圏に居住している方や、福山市圏に通勤・通学している方が対象です。
- Q 会社や学校単位でも登録できますか？
A 個人単位での登録になります。
- Q スマートフォンがなくても登録できますか？
A PCのLINEアプリでも対応可能です。
- Q 個人情報は安全ですか？
A 登録情報は委員会事務局が適切に管理し、目的外使用はいたしません。
- Q プレゼントはどうやって当たるの？
A 前月に参加報告された方を対象に、毎月抽選します。前月に複数回報告していても当選確率は変わりませんので、ご注意ください。



公式ホームページ



ベスト運動に登録する



LINEでも
参加報告
できます



実施主体／福山市圏交通円滑化総合計画推進委員会 協力団体／(株)エフエムふくやま 対象／福山市圏(福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市)
後援／福山商工会議所・尾道商工会議所・府中商工会議所・笠岡商工会議所・井原商工会議所
委員会事務局／国土交通省 中国地方整備局 福山河川国道事務所 調査設計課
広島県 東部建設事務所 工務第一課
福山市 建設局都市部 都市交通課 お問い合わせ 084-928-1161