

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？



月に1回以上
「エコ移動」でCO₂削減



ネットで報告すると

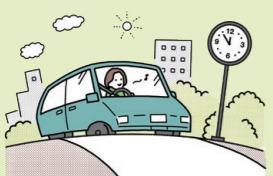


毎月抽選で景品が
もらえるチャンス！



「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。
- 駐車場や飲食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



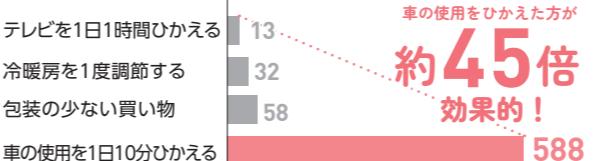
なぜベスト運動が
必要なのか？

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。

1世帯が1年間で削減できるCO₂排出量



出典:太田裕之・藤井聰.環境配慮行動における客観的CO₂排出削減量
事実情報提供の効果に関する実験研究.土木学会論文集G Vol.63

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

交通量とクルマの速度の関係



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。



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

株式会社キンク・食品

株式会社サカイ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



ベスト運動は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

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

NITTO
日东株式会社

備南ハイワーズ株式会社

広建コンサルタント株式会社

広島県バス協会

(株)ビンショウ

福山商工会議所

福山通運

株式会社松原組

X-TALTECH

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

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

品川ロコ(株)

しまなみ信用金庫

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

鞆鉄道(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
テクノロジーズ株式会社

福山ガス(株)

福山市農業協同組合

福山熱練工業(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)

ローツエ(株)

他11社/計76社

や面をチェック！

LINEでも
参加報告
できます

公式ホームページ
備後・井笠の
ベスト運動 渋滞緩和・エコ移動



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

ベスト運動 検索



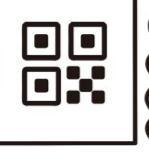
今すぐ LINE でベスト運動に参加しよう！

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。




QRコードで登録

または

@598flcud
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、福山都市圏に通勤・通学している方が対象です




会員登録

会員登録

STEP 3

メールで会員番号が届きます。



会員番号
[6XXXXX]

STEP 4

メールに記載の会員番号でログイン！(初回のみ)




会員登録

会員登録

登録完了！

月に一度、参加報告




友だち追加ありがとうございます！

このアカウントは、ベスト運動の会員登録を行ってください。

まずは、左下の「会員登録」ボタンをクリックして、会員登録を行ってください。

また、ベスト運動の会員登録に登録していない方は以下のURLをクリックして、会員登録を行ってください。

https://f777.ojp.gov.jp/html/faircard-best.html

友だち追加ありがとうございます！

このアカウントは、ベスト運動の会員登録を行ってください。

まずは、左下の「会員登録」ボタンをクリックして、会員登録を行ってください。

また、ベスト運動の会員登録に登録していない方は以下のURLをクリックして、会員登録を行ってください。

https://f777.ojp.gov.jp/html/faircard-best.html

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！

はじめてでも当たった！

ペア宿泊券

お食事券

交通ICカード

こち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。

毎月参加すれば、**当選チャンス**がどんどん増える！

よくある質問

Q 誰でも登録できますか？

A 福山都市圏に居住している方や、福山都市圏に通勤・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。

