

交通費を節約しながら
通勤時間を使って健康な身体を



良いことたくさん！
はじめませんか？

自転車通勤



環境にもやさしく
通勤時間をそのままエクササイズに



備後・井笠の
渋滞緩和・エコ移動



福山都市圏交通円滑化総合計画推進委員会

事務局：国土交通省中国地方整備局福山河川国道事務所／広島県東部建設事務所／福山市建設局都市部都市交通課

心身の健康づくりをはじめ、良いことたくさん！

自転車通勤 メリット



通勤する人へのメリット



通勤時間の短縮

通勤する人へのメリット



身体面の健康増進

通勤する人へのメリット



精神面の健康増進

新しい生活様式でも推奨



人との接触を低減

事業者へのメリット



経費の削減

事業者へのメリット



生産性の向上

事業者へのメリット



イメージアップ

事業者へのメリット

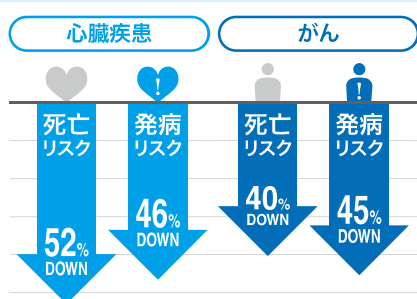


雇用の拡大

自転車通勤のメリットの例

通勤する人には内臓脂肪を燃やし、体力・筋力の維持・増進や、がんや心臓疾患による死亡・発病リスクの軽減、気分・メンタルの向上、事業者には通勤手当や固定経費の削減、従業員の心身の健康づくりなど、様々なメリットがもたらされます。

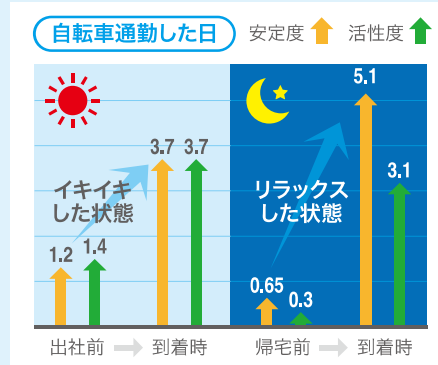
がん・心臓疾患のリスク軽減



イギリスの研究によると、自転車もしくは自転車及び徒歩による通勤は、クルマや公共交通機関に比べて、がんによる死亡リスクが40%、心臓疾患による死亡リスクが52%も低い結果が出ています。

※出典:「BMJ2017;357:j1456」より

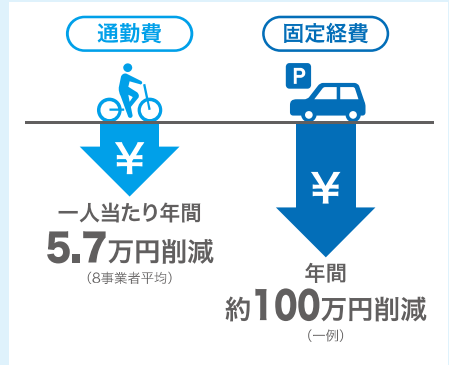
気分がイキイキ・リラックス



自転車通勤による気分の「安定度(リラックス)」と「活性度(イキイキ)」を2か月間調査した結果、出社時・帰宅時ともに気分の「安定度」と「活性度」が向上することが明らかになっています。

※出典:「株式会社シマノ」より

通勤費・固定経費を削減



自転車通勤を推奨している事業者への調査で、従業員一人当たりの通勤費削減額は平均で年間5.7万円、ある事業者は駐車場代削減により、年間約100万円もの経費削減という事例があります。

注:通勤費削減効果があったと回答した8事業者の平均値
※出典:自転車活用推進官民連携協議会「自転車通勤導入に関する手引き」、
「自転車通勤を推奨する事業者アンケート」より



自転車通勤でどの位のカロリー消費ができるのかを、「通勤サイクリングシミュレーション」で計算できます！

実際に自転車通勤をはじめる場合、「私ならどの位の効果があるの?」とお考えの方、通勤時の走行距離・走行時間・体重を選ぶだけで、消費カロリーなどが計算できる「通勤サイクリングシミュレーション」で、シミュレーションしてみませんか。サイトには、その他にも自転車通勤の様々なメリットや効果・役立つ情報などが満載です。

自転車通勤の魅力紹介サイト
SHIMANO
MIND SWITCH

