

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



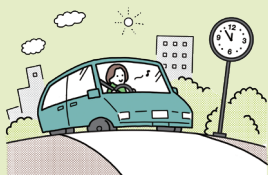
毎月抽選で景品が
もらえるチャンス！

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。

なぜベスト運動が
必要なの？

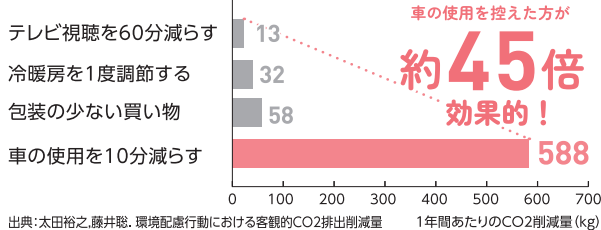
ベスト運動は 地球温暖化対策 や 渋滞緩和 に効果的です！

(例えば)

1日10分だけクルマの使用を抑えれば、
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

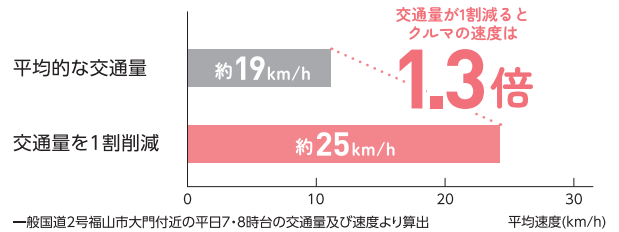


出典：太田裕之、藤井聡、環境配慮行動における客観的CO2排出削減量
事実情報提供の効果に関する実験研究、土木学会論文集G Vol.63

(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

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。



備後・井笠の5市が連携しています

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 気候変動に
適応する

11 住み続けられる
まちづくりを

13 気候変動に
適応する

協賛企業

ベスト運動は、持続可能な社会の実現へ、地域の92企業・団体の協賛により支えられています。
2024年(令和6年)期協賛企業、団体:50首順

ベスト運動は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

青山商事株式会社

Iyou

かんぽ生命 福山支店

株式会社 キンク、食品

SANDEN GROUP

三和産業有限会社

JFE スチール 株式会社

鈴与カーゴネット

大和建設株式会社

山陽病院

T・M Construction Co., Ltd.

TERAL

narumoto

日笠 株式会社

馬場工業株式会社

備南ハイフーズ株式会社

広島県バス協会

(株)ビンショー

福山商工会議所

福山大学

福山通運

株式会社 松原組

有限会社マルエス紙工

MITSUBISHI ELECTRIC

メタルデック

(株)青山キャピタル

(株)ASLABO

アドバンスシステム(株)

(株)井笠バスカンパニー

(株)イズミ ゆめタウン福山

(株)一条工務店広島

一心グループ(株)

(株)ウエスコ 広島支社

内海(株)本社

NX備通(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)サカイ

(株)山陽テクノサービス

山陽パッケージシステム(株)

(株)シーエム・エンジニアリング

J&T環境(株)

品川ロコー(株)

しまなみ信用金庫

(株)商工組合中央金庫 福山支店

昭和陸運(株)

(株)伸和

(株)セトウチ

(株)総合建設資材

ダイヤ石油(株)

中国電力ネットワーク(株)

(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)

野村證券(株)福山支店

(株)野村鍍金 福山工場

早川ゴム(株)

(株)ピーシーシー 本社

(有)備讃建設工業

菱友商事(株)

(公社)広島県トラック協会

(株)広島農産食品

福山ガス(株)

福山市農業(協)

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

(株)ブレイン

(株)ホンダ福山支社

丸加ホールディングス(株)

マルケー食品(株)

(株)丸八

(株)明和工作室

(株)柳本商店

山田工業(株)

リンクス(株)

ローツエ(株)

(株)ワイティ企画

他10社/計92社

LINEでも
参加報告
できます

公式ホームページ

ベスト運動に登録する



備後・井笠の
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・尾道市商工会議所・府中市商工会議所・笠岡市商工会議所・井原市商工会議所

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