

平成30年9月19日

資料提供先：岡山県政記者クラブ、岡山市政記者クラブ、倉敷市政記者クラブ

「スマート通勤おかやま2018」を実施します！！ ～参加者募集！地球とカラダにやさしい通勤を試してみませんか？～

スマート通勤おかやま実行委員会では、自動車から排出されるCO2の削減や朝夕の交通渋滞の緩和、車に頼らないまちづくりを目的とし、平成19年度より「スマート通勤おかやま」に取り組んでおり、昨年度は約5,500人の方にご参加いただきました。

「スマート通勤おかやま」では、通勤手段をマイカーから徒歩や自転車、公共交通機関へ転換することだけでなく、マイカー通勤のままでも、相乗りや時差出勤することで「スマート通勤」になりますので、マイカーでないと通勤が難しい方にもご参加いただけるようになっています。

また、普段から「スマート通勤」の方も、実施期間中も普段通り「スマート通勤」を行うことで、職場の皆さんと一緒に「スマート通勤おかやま」にご参加いただけます。

皆様ぜひ、地球とカラダにやさしい「スマート通勤おかやま」へ参加してみませんか？

【実施期間】

平成30年10月22日（月）～10月26日（金）の平日5日間

※1日だけの参加も可能

【参加対象】

岡山県内の事業所にお勤めの方 ※個人での参加も可能

【参加方法】

webもしくは紙面にて参加登録 ※9月18日（火）から申し込み開始

〈web〉参加登録フォームに必要事項を入力

〈紙面〉参加登録票に必要事項を記入し事務局へ送信

※参加登録フォームの入力、参加登録票のダウンロードは、

スマート通勤おかやまHP (<http://www.cgr.mit.go.jp/okakoku/mm/>) ことができます。

【スマート通勤おかやま実行委員会】

岡山県県民生活部県民生活交通課 | 岡山県環境文化部環境企画課 |

岡山市都市整備局都市・交通部交通政策課 | 岡山市保健福祉局保健福祉部保健管理課 |

倉敷市建設局都市計画部交通政策課 | 国土交通省岡山国道事務所計画課

＜お問い合わせ先＞

国土交通省 中国地方整備局 岡山国道事務所

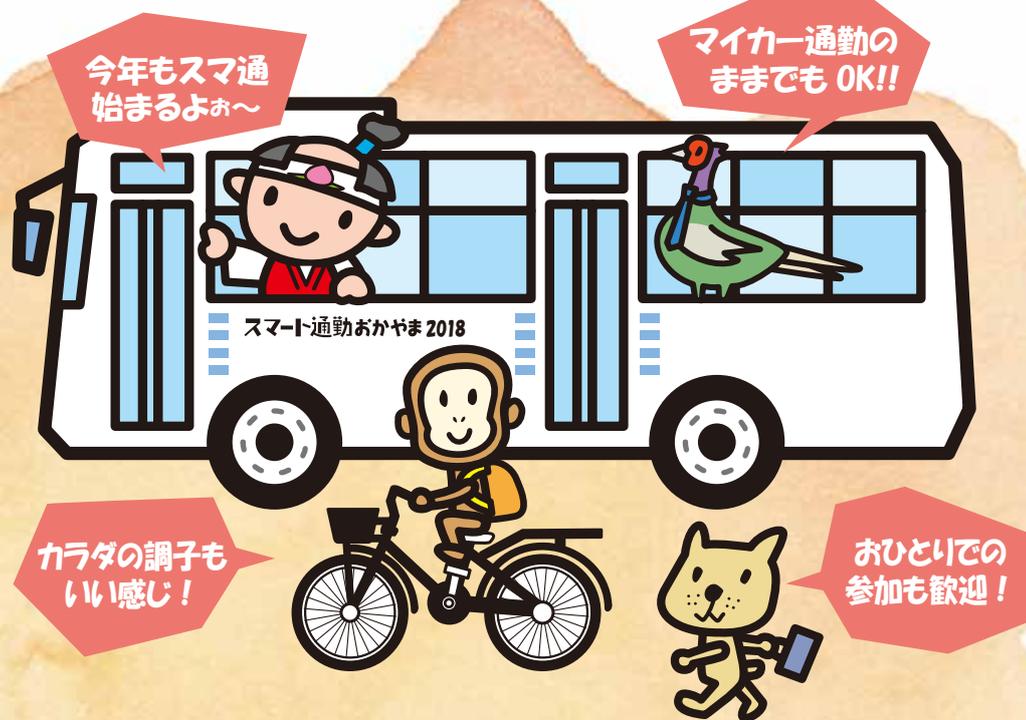
TEL 086-214-2220（代表）

副所長（改築） 梅田 俊夫 （うめだ としお）

＜担当＞ 計画課長 田嶋 崇志 （たじま たかし）

まちとカラダにやさしい通勤してみませんか？

スマート 通勤 2018 おかやま



10/22^月 - 10/26^金

参加者募集

参加方法など詳しくは
ホームページをご覧ください。

スマート通勤おかやま

検索



URL <http://www.cgr.mlit.go.jp/okakoku/mm/>

スマート通勤おかやま実行委員会

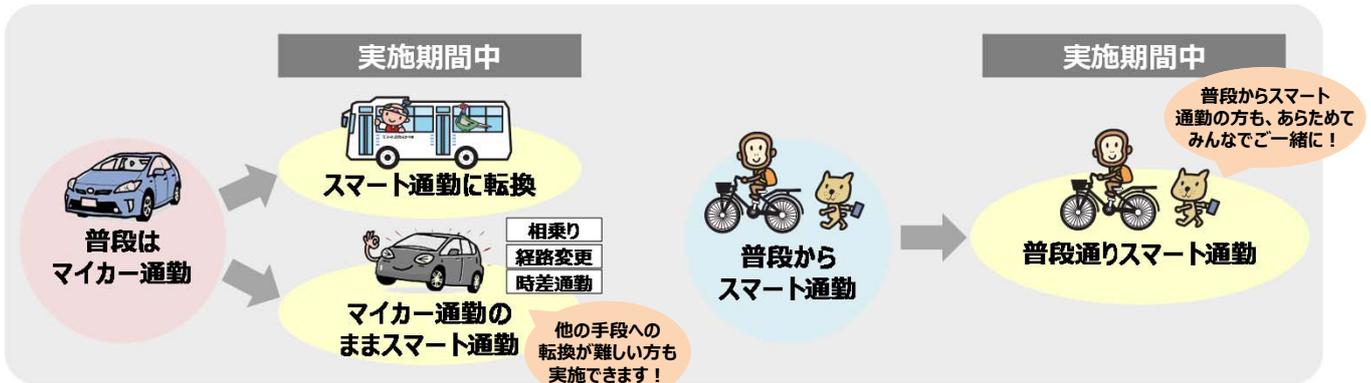
岡山県 岡山市 倉敷市 国土交通省岡山国道事務所 TEL:086-214-2310

スマート通勤おかやまのススメ

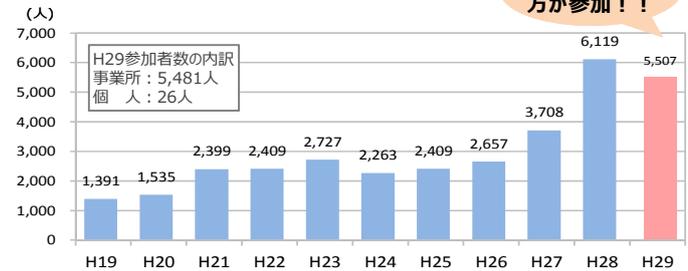
“スマート通勤おかやま”とは？

- “スマート通勤おかやま”とは、岡山の渋滞削減やCO2削減、車に頼らないまちづくりを進めていくために、徒歩や自転車、公共交通等を利用して通勤する取り組みです。
- マイカーでないと通勤できない方も、普段からマイカー以外で通勤されている方も、岡山県下で約100社、数千名が一斉にスマート通勤に取り組みます。

▼スマート通勤のイメージ



▼「スマート通勤おかやま」の参加者数推移



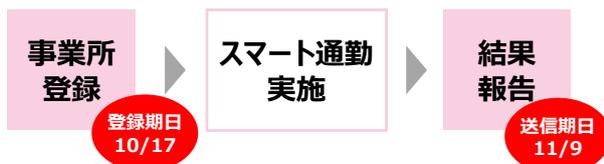
実施期間

平成30年10月22日（月）～26日（金）の5日間（1日だけの参加もOK）

参加方法は？

意外と簡単に参加できます！

- はじめに事業所登録をいただき、期間中のスマート通勤実施結果を教えてください。



※期日後のご登録も可能です。

- 参加方法は貴事業所に合わせて、紙面かWEBを選ぶことができます。

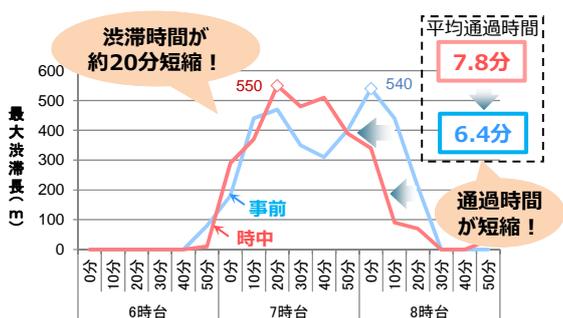


※参加方法の詳細は同封の「ご参加の方法」をご覧ください。

スマート通勤にはいいこといっぱい！

① 渋滞時間が短縮！

桜橋東詰交差点（岡山市中区）において、スマート通勤おかやま実施中には交通量が減少し、交差点の渋滞緩和がみられました。



事前 H28.10.6 (木)
時中 H28.10.27 (木)

② 通勤を通して健康に！

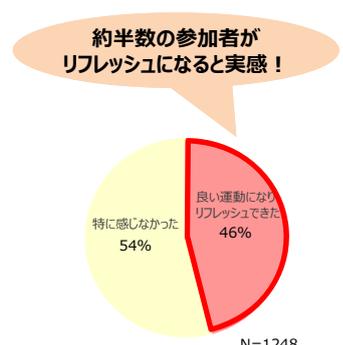
通勤時運動時間が長い人ほど、疾病発生確率が低減します。



【データの出典】
高田康光「勤労者の通勤時運動時間と虚血性心疾患危険因子の関係」
表2（厚生労働省 第51巻 11号 2004）
※高血圧、糖尿病、高コレステロール血症等の生活習慣病

③ 仕事の効率アップ！

これまで参加された方がリフレッシュ効果を感じています。



参加者が“実感”した効果（H29の結果より）

○過去の取り組みでは、多くの方が健康改善や仕事の効率アップ等を実感されています。

▼健康面の実感

- ✓夏はしっかり汗をかき、冬は寒さに耐えることで、**免疫力が高まる**と共に体を動かすことで**体力が維持**できます。
- ✓マイカー通勤のときよりも、**人間ドックの値が良くなり**ました
- ✓毎日歩くと**痩せ**ました。
- ✓**生活リズムが改善**されるように感じました。
- ✓自転車通勤すると、体が温まり、頭がすっきりして良かったです。わざわざ運動の時間をとらなくても、**通勤時間が運動時間になる**のが一石二鳥だと感じました。



▼仕事の効率化の実感

- ✓歩きながら**思考の整理**ができるのでよかったです。
- ✓30分早く家を出ると心に余裕ができて気持ちよく仕事に取り掛かれるようになりました。
- ✓出勤時間が早くなると**仕事がスムーズ**に流れます。
- ✓出勤時にやる気の向上、退勤時に気持ちのリセットができ、**リフレッシュ**することができました。
- ✓通勤時の混雑やイライラから解放されて**良い気分**で一日を過ごせました。



▼人との関わりの実感

- ✓職場を定年退職された方のウォーキングに遭遇できて、**話をしながら通勤**できるので、徒歩の楽しみになっています。
- ✓相乗り通勤をすることで普段なかなか取れていなかった相談などができ**コミュニケーションを図る**ことができて良かったです。
- ✓近所の人や犬と**顔なじみ**になったり、**季節の移り変わり**を肌で感じる事が出来ました。
- ✓すれ違う中学生や園児の母親が**挨拶**をしてくれ、気持ち良かったです。
- ✓経路変更したことで**新しいお店**が発見できました。
- ✓妻と相乗りで出勤することで、**会話の時間**が持てました。

[出典]H29参加者アンケート

事業所における取り組みPRの実施例

○今年もアワード表彰や実施結果のフィードバックを行います。貴事業所の地域貢献活動としてアピールができます。

アワード表彰の周知・PR

<2017アワード表彰結果>

今年も表彰を実施します！

対象事業所		
大賞	社会医療法人 光生病院	
優秀賞 (岡山・倉敷)	岡山地区：株式会社ウエスコ 倉敷地区：総合病院 水島協同病院	
部門賞	スマート転換賞	社会福祉法人 岡山博愛会
	体にエコで賞	協同組合 倉敷市環境保全協会
	公共交通活性化賞	株式会社アルクレイン
	スマート拡大賞	アサゴエ工業株式会社
	スマート復活賞	社会福祉法人 旭川荘
	スマート新人賞	社会福祉法人 岡山博愛会

<新聞での報道状況>

▼山陽新聞 (H30年2月6日)



<事業所HPでのPR>
▼アサゴエ工業(株)

★アワード受賞
スマート通勤おかやま2017「スマート拡大賞」受賞

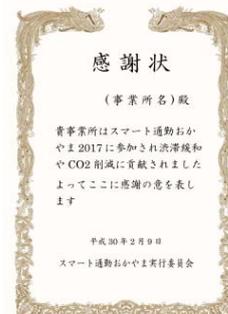
アサゴエ工業株式会社は、毎年5月と10月の最終金曜日に実施される「スマート通勤おかやま」に参加し、今年も「スマート拡大賞」を受賞しました。この賞は、通勤にマイカーを減らし、公共交通機関や自転車などを利用することで、CO2削減に貢献された事業所に贈られます。アサゴエ工業株式会社は、今年も「スマート拡大賞」を受賞し、CO2削減に貢献しました。



実施結果の周知

<H29の実施結果>

今年も全参加事業所に送ります！



こんな取り組みも行っています！

①「ももちやり」を使ってスマート通勤！！
コミュニティサイクル「ももちやり」を活用し、普段の通勤にスマート通勤を取り入れてみませんか？

街中に設置されたサイクルポート（専用駐輪場）から自転車を借り、別のサイクルポートへ返すことができるサービスです。現在、岡山市内に35か所のサイクルポートが設置されています。

HP: <http://momochari.jp/>



②岡山県下統一ノーマイカーデー運動
岡山県では、毎年5月と10月の最終金曜日を県内市町村及び県が実施日を統一し、「岡山県下統一ノーマイカーデー」に取り組んでいます。

第19回（H29.5）には、38団体約3,000人が参加し、約12.6t相当のCO₂を削減できました。

HP: <http://www.pref.okayama.jp/page/368625.html>