

目標3 市民の自転車利用による脱炭素・健康まちづくり


施策① 自転車通勤等の推進

通勤・通学や日常生活での移動において、積極的な自転車利用を促すため、快適・円滑な自転車利用環境の整備を行うとともに、市や民間企業・団体の『自転車通勤推進企業』宣言プロジェクトへの積極的な参画を促す等の広報啓発を実施します。

また、市職員による積極的な自転車通勤を推進します。

【事業17】 自転車通勤等のための快適・円滑な利用環境整備の推進

重点


内 容		<ul style="list-style-type: none"> ●通勤・通学や日常生活での移動において、積極的な自転車利用を促すため、快適・円滑な利用環境整備として、道路や河川沿い（田川、女鳥羽川、薄川等）の通行空間の整備を行います。 ●また、【事業2】と連携して、市中心部での駐輪環境の整備を推進します。 				
実施主体	市担当課	自転車推進課、建設課、公共交通課				
	市以外の実施主体	-				
スケジュール						
	R3年度 2021年度	R4年度 2022年度	R5年度 2023年度	R6年度 2024年度	R7年度 2025年度	R8年度以降 2026年度以降
						

目次



図 5-17 河川沿いの自転車通行空間の事例（東京都 多摩川）



【事業 18】『自転車通勤推進企業』宣言プロジェクトへの参画促進と市民における自転車通勤促進のための広報啓発						
内 容		<ul style="list-style-type: none"> ●市職員による積極的な自転車通勤を奨励するため、松本市として、『自転車通勤推進企業』宣言プロジェクトへ参画し、優良企業の認定を目指します。 ●市民の自転車通勤を促すため、企業・団体に対して「自転車通勤導入に関する手引き（自転車活用推進官民連携協議会による実施）」等を活用し、自転車通勤制度導入を働きかけるとともに、『自転車通勤推進企業』宣言プロジェクトへの参画を奨励します。 				
実施主体	市担当課	自転車推進課、職員課、商工課、労政課				
	市以外の実施主体	-				
スケジュール						
	R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降
						

目 次



宣言企業認定ロゴマーク



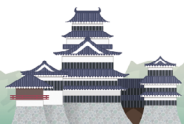
優良企業認定ロゴマーク



出典) 自転車活用推進官民連携協議会 HP

図 5-18 『自転車通勤推進企業』宣言プロジェクトと認定ロゴマーク





【事業 19】 日常生活における電動アシスト付き自転車等の活用促進		重点			
内 容		<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活における自転車利用を促すため、電動アシスト付き自転車等の体験機会を提供します。 ●電動アシスト付き自転車の購入費用負担軽減のために補助制度について研究します。 ●自転車活用を促す広報啓発を行います。 			
実施主体	市担当課	自転車推進課			
	市以外の実施主体	民間企業・団体・警察等			
スケジュール					
R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降

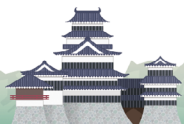
目 次



出典) ふじみ野市


図 5-19 電動アシスト付き 3 人乗り自転車の貸出事例 (埼玉県ふじみ野市)





施策② 自転車を活用した健康づくりの推進

市民の体力増進や生活習慣病の予防のため、手軽に運動できる自転車利用増加のための取り組みを行います。また、健康に関する理解力を底上げし自転車の利用促進を図るため、自転車を利用した健康づくり等に関する広報啓発を推進します。

【事業 20】 自転車を活用した健康イベントの実施						
内 容		●地区公民館や、一般財団法人 松本ヘルス・ラボと連携し、自転車を活用したイベントを開催する等、市民の健康づくりを促進する事業に取組みます。				
実施主体	市担当課	自転車推進課、地区公民館、商工課				
	市以外の実施主体	民間企業・団体等				
スケジュール						
	R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降
						
目 次						



出典) 真庭市『広報真庭 2017 年 3 月号』

図 5-20 「自転車を活用した健康づくり事業」におけるサイクリングの様子



【事業 21】健康維持・増進に関する広報啓発					
内 容		●自転車利用による健康維持・増進を図るため、自転車を楽しめるコース及び施設の紹介や、自転車利用による生活習慣病の予防や改善等のメリットに関する情報等、広報啓発を行います。			
実施主体	市担当課	自転車推進課、健康づくり課			
	市以外の実施主体	—			
スケジュール					
R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降

かみす自転車スタイル

自転車利用のススメ



Kamisu City
Bicycle
Project

発行元 神栖市

メリット3 「自転車」は、健康に良い

自転車通勤等による継続した有酸素運動による、体質改善に期待
 自転車はウォーキングや水泳等と同じ有酸素運動で、長時間継続して運動することで、以下のような効果があり、メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・改善につながります。

体重と
体脂肪率の低減

中性脂肪と
悪玉コレステロールの低減

血糖値の
改善

自転車通勤による体重 / 体脂肪率の変化 (3ヶ月間6名平均)
出典：Oncipool Health Data File(匿名)

体重

BEFORE
85.4kg

AFTER
83.1kg

2.3kg
ダウン

体脂肪率

BEFORE
27.9%

AFTER
26.7%

1.2%
ダウン

自転車通勤で心臓疾患やがんの予防効果に期待
 クルマや電車での通勤よりも、自転車を利用した方がメタボに起因する心臓疾患や、がんの発症リスクが減少するという報告があります。

通勤時に「クルマや公共交通機関のみ」を利用する場合と「自転車」を利用する場合の、がんによる死亡 / 発症リスク


心臓疾患
40%
DOWN

肺癌
45%
DOWN


胃がん
36%
DOWN

膵臓がん
32%
DOWN


©Carlo A. Galli-Medical et al. Association between active commute (ring and incident cardiovascular disease, cancer and mortality: retrospective cohort study. BMJ 2017; 357:j456



「クルマ(公共交通機関)利用者」としての場合



「自転車(自転車通勤)」の場合

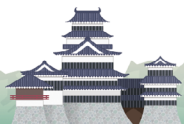


「自転車(公共交通機関)」の場合

出典) 神栖市

図 5-21 かみす自転車スタイル 自転車利用のススメ (茨城県神栖市)





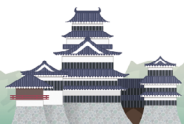
【事業 22】 自転車レクリエーション施設の利用促進に向けた広報啓発					
内 容		●子どもから大人まで自転車に親しむきっかけとして、信州スカイパーク（長野県松本平広域公園）等での自転車レクリエーション施設の利用を促す広報啓発を実施します。			
実施主体	市担当課	自転車推進課、スポーツ推進課			
	市以外の実施主体	県、民間企業・団体等			
スケジュール					
R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降
➔					



出典) 長野県松本平広域公園 信州スカイパーク HP

図 5-22 おもしろ自転車広場（長野県松本平広域公園 信州スカイパーク）





施策③ サイクルスポーツの振興

サイクルスポーツを身近に感じ、競技者の裾野を広げる活動を支援するとともに、自転車アスリートの発掘・育成に向けた広報啓発等を実施します。

【事業 23】 自転車競技と触れ合う機会づくり						
内 容		<ul style="list-style-type: none"> ●自転車関連団体、競技経験者、地域の自転車クラブ等との連携により、市民が自転車競技と触れ合い、自転車の楽しさや魅力を伝える機会づくりを支援します。(例：自転車競技者による交通安全講習等) ●小中学生が自転車競技に興味を持つよう、美鈴湖自転車競技場を活用した市民参加の取組や、自転車競技の広報啓発の方法、実施を検討します。 				
実施 主体	市担当課	自転車推進課、スポーツ推進課				
	市以外の 実施主体	民間企業・団体等				
スケジュール						
	R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降

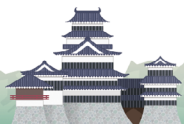
目 次



出典) 長野県自転車競技連盟 HP

図 5-23 美鈴湖自転車学校の様子





【事業 24】 多彩な自転車利用促進に向けた環境整備の支援					
内 容		●美鈴湖自転車競技場の活用や森林を楽しめるコース整備等を通じて、レジャーや競技利用等で自転車を多彩に楽しむことができる環境を整え、サイクルスポーツの裾野を広げます。			
実施 主体	市担当課	自転車推進課、スポーツ推進課、森林環境課 観光プロモーション課、アルプスリゾート整備本部			
	市以外の 実施主体	国、県、民間企業・団体等			
スケジュール					
R3 年度 2021 年度	R4 年度 2022 年度	R5 年度 2023 年度	R6 年度 2024 年度	R7 年度 2025 年度	R8 年度以降 2026 年度以降
→					

目 次



出典) 松本情報工科専門学校 HP

図 5-24 松本市梓川河川敷 MTB コース

