

2005年6月1日(水曜日)

バイスクルで健康長寿!



私たちにもっとも身近な乗り物、自転車。
通勤、通学にちょっとした外出に、そしてレジャーにとその用途はさまざまですが、いったいどのような健康効果があるのでしょうか?
福井県は男女とも平均寿命が全国第2位の長寿県です。県では健康に優れた乗り物として自転車の利用促進に努め、「健康長寿ふくい」の創造に取り組んでいます。

健康長寿バイスクル大会の開催

さる5月28日(土)、「健康長寿バイスクル大会」が永平寺福井自転車道、丹南ふれあいスポーツレクリエーションロードおよび小浜大飯高浜自転車道(※)の3地域の大規模自転車道を利用し各コースそれぞれ100人余りが参加して開催されました。五月晴れのさわやかな天候のもと、参加者は思い思いのスピードでペダルをこぎながら、心地よい汗を流しました。永平寺福井自転車道でのサイクリングには西川知事も参加。参加者との会話も弾み、和やかな雰囲気です。また、勝山市では5月28日～29日に「サイクルフェスタ in 勝山」が開催され、自転車の講習会やツーリング、ヒルクライムの大会に多くの人々が参加し、大いに盛り上がりしました。



永平寺福井自転車道



丹南ふれあいスポーツレクリエーションロード



サイクルフェスタ in 勝山
(ヒルクライム大会)



小浜大飯高浜自転車道

※大会で走行した区間
永平寺福井自転車道(ファインロード)(県立大学⇄日野川スウェッジガーデン)、丹南ふれあいスポーツレクリエーションロード(福井鉄道水落駅⇄武生万代橋)小浜大飯高浜自転車道(若狭自転車道)(御食国若狭おばま食文化館⇄森林の水PR館)

自転車は優れた乗り物 ～自転車(バイスクル)利用7箇条のススメ～

自転車を利用することで次のような効果が得られます。

1. 健康によい!

自転車は膝、足首、筋肉への負担が少なく、次のような効果を持つ優れた有酸素運動と言われており、運動不足の人には最適です。

- 脂肪燃焼効果
- 生活習慣病予防効果
- ストレス発散、精神安定効果

2. リフレッシュ効果が高い!

風を感じ、景色が変わることで、快い爽快感が得られます。

3. 意外に早い!

短距離(5キロ程度)なら、しばしば車より早く到着することがあります。

4. 移動の自由度が高い!

ドア・ツー・ドアで寄り道もラクラク。どこにでも行けます。

5. 利用コストが安い!

自転車はとっても経済的。燃料費や駐車場代が節約できます。

6. 環境にやさしい!

環境の時代にピッタリあったライフスタイルはとってもおしゃれです。

7. 街や自然と触れ合える!

季節や街に新しい発見があるかも。



自転車利用の現状と県の取組み

【福井県の自転車利用等の状況】

○ 日本一の自動車保有率

福井県は、世帯当たりの自動車保有台数（2,048台）が全国で最も高く、人口当たりの運転免許保有率（60.7%）も全国（58.8%）に比べ高い水準で推移しています。

また、同一市町村内に通勤通学している人（15歳以上）で車を利用している割合は約66%（全国6位）であるなど、今日県民にとって車は生活になくてはならないものになっています。

○ 高い自転車保有率

一方、人口当たりの自転車保有台数も全国4位と高い水準にありますが、自転車を利用している割合は、16%で全国31位と、残念ながらあまり利用されていません。

○ 車依存社会からの転換

これまで本県では車によるドア・ツー・ドアの移動が常態化しており、それにあわせたまちづくりが進められてきました。

今後は、これまでの「安楽さ」や「スピード」のみを重視する価値の尺度から、高齢社会や環境・エネルギー問題への対応、歩行者や自転車との共生など新しい時代の尺度を考え、車に頼り過ぎない社会への転換を考える時期に来ています。

【県の取組み】

県では自転車が走りやすい環境の整備を進め、多くの人々が通勤や通学を始め日常生活に自転車を利用する社会の実現に努め、健康長寿な福井県にふさわしいライフスタイルを創造します。

このため、自転車の利用促進のためのフォーラムの開催のほか、次の取組みを実施します。

安全快適なまちなか走行空間の整備

- ◆ 自転車が通行しやすいよう、段差や起伏、障害物のない歩道の整備と路側帯の拡幅を行い、事故防止のため道路表示を改善します。
- ◆ 身近な生活道路での自転車、歩行者専用道路の検討を行うとともに、レーン&サイクルライド等の取組みを推進します。

自転車に親しめる環境の整備

- ◆ 大規模自転車道の利用を促進します。また、河川敷・堤防など公共用地等を自転車道として活用します。
- ◆ サイクルイベントの開催を促進し、他地域（石川県、北近畿）とのサイクルツーリズム交流を行います。

自転車利用の普及拡大

- ◆ 市町村、関係団体等と連携した自転車利用普及のPRに努め、事業所等における自転車通勤の拡大を働きかけます。
- ◆ 自転車反射材の貼付を進め、「自転車ヒヤリマップ」を作成します。



「自転車通勤・通学の達人」募集

県では県内の「自転車通勤・通学の達人」を募集し、ホームページで紹介します。自転車通勤等愛好者の方のご応募をお待ちしています。

応募資格／ 県内で自転車通勤・通学をされている方。

応募方法／ 自転車通勤・通学の楽しさ、メリット、ノウハウなどの体験談を400字～800字を目安にメールで送信してください。
また、愛車や通勤・通学時の写真もあればメールに添付してください。

応募上の注意／ 応募の際には、メールに、住所・氏名・年齢・職業・氏名掲載の可否・ハンドルネームを明記してください。

応募期間／ 平成17年6月15日（水）まで

その他／ ○採用された方には、粗品として“自転車グッズ”を進呈させていただきます。
○原稿内容は、一部修正させていただく場合があります。

送付先／ 〒910-8580 福井市大手3-17-1 福井県総合政策部総合交通課
メールアドレス kotsuka@pref.fukui.lg.jp

 **BACK**

