

## 札幌のサステナブルな人・モノ・コト もっと、自転車 北海道。



### 環境に◎健康に◎観光に◎ いいことづくめの自転車の魅力を発信!

「もっと、自転車 北海道。」は、近年、健康や環境への関心の高まりからブームとなっている自転車の持つ魅力を、広くアピールする取り組み。サイクルファッションから安全に走行する方法まで、自転車の様々な側面を紹介するイベントの開催や、札幌の街をめぐるサイクリングツアーや連携も。Instagramでは情報発信のほか、ハッシュタグキャンペーンも実施している。

問い合わせ 総合政策部地域政策課地域活力係  
011-204-5791

### 自転車を使うとエコで楽しい! /



#### 【自転車で健康に】

サイクリングの消費カロリーは、実はランニングと同程度\*。体に負担がかかり過ぎないので長時間有酸素運動ができる、ダイエットや体力づくりにぴったりです。

\*参考：国立健康・栄養研究所「身体活動のメツツ(Mets)表」



#### 【サイクルイベントに参加】

みんなで長距離のサイクリングをするイベントも自転車の楽しみの一つ! 最近では、サイクリングに観光を組み合わせた、サイクルツーリズムも道内各地で開催されています。

\*写真は、女性のためのロードバイクサイクリングクラブ「花サイクルクラブ」の1dayサイクリングの様子。



#### 【お散歩感覚でポタリング】

ポタリングは、お散歩のようにのんびりと楽しむサイクリングのこと。オシャレなカフェや景色のいい場所など、目的地は足が赴くまま! 自転車で立ち寄りやすいスポットは、@motto\_jitensya\_hokkaidoでも発信中。



#### 【気軽にシェアサイクル】

ちょっと自転車に乗りたいときは、借りた場所と別な場所に返せる便利なシェアサイクル。ポロクルのポートは市内に約50カ所あり、電動アシスト付き自転車は市内散策にもオススメです。https://porocle.jp



#### 【自転車キャンプに挑戦】

最近話題の自転車キャンプ。積載量を考えたギアやアクセサリー、自分の体力で行けるキャンプ場選びなど、工夫を凝らして準備するところから楽しい新スタイル!



#### 【冬も楽しめるファットバイク】

幅4インチの極太タイヤがついたファットバイクは、スペイクピンを装着すると雪道でも走れる注目の自転車。ファットバイクで走行するイベントやツアーも開催されているので、乗り心地を試してみて。



#### ヘルメットをつけよう!

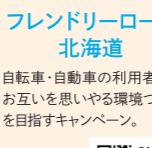
実は努力義務のヘルメット着用。自分の安全のためにぜひ着用しよう。



#### 矢羽根型路面表示を目印に

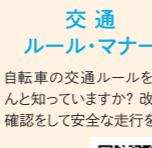
自転車の走行場所や方向を示すマーク。自転車は車道の左側を走行するルールを守ろう。

安全に楽しむために



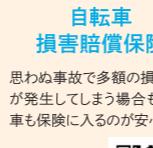
#### フレンドリーロード 北海道

自転車・自動車の利用者が、お互いを思いやる環境づくりを目指すキャンペーン。



#### 交通ルール・マナー

自転車の交通ルールをきちんと知っていますか? 改めて確認をして安全な走行を!



#### 自転車損害賠償保険

思ぬ事故で多額の損害賠償が発生してしまう場合も! 自転車も保険に入るのが安心。

**SDGsとは** SDGsについて詳しくはコチラ!▶  
「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。

THEME

### お出かけ

通勤や通学、買い物など、外出時にできること。

Point

#### 自転車・徒歩で移動して健康に

自転車や徒歩での移動は、CO<sub>2</sub>排出量ゼロ! そして、健康にもいいなんて一石二鳥です。渋滞の多い中心部や最寄り駅までの移動など、自転車や徒歩で移動する方がスムーズな場合もあるので、シーンによって移動手段を工夫してみよう。



#### 歩いてポイ活/

歩くことでポイントが貯まるアプリを使えば、徒歩での移動がより楽しく!ここ数年で種類が増えているので、自分に合ったものを選んでみては。歩きスマホには注意して。

Point

#### エコドライブを心がける

エコドライブとは、燃料消費量を抑えた運転のこと。CO<sub>2</sub>排出量を削減できるほか、ゆとりを持って運転することで交通事故の防止にもつながります。燃料代を減らせるので、お財布にもやさしい!



#### エコドライブのポイント

まずは自分の燃費を把握しよう  
燃費を把握するとエコドライブの成果がわかり、やる気がアップ! 燃費を計算・記録しておけるアプリもあるので、取り入れてみて。

#### ふんわりアクセル「eスタート」

最初の5秒間時速20kmで発進すれば、燃費は10%改善。やさしく発進することは、安全運転にもつながります。

#### 車間距離にゆとりを持って、加速・減速の少ない運転を

車間距離が短いと、加速・減速が多くなりムダな燃料を消費。市街地では約2%、郊外では約6%も燃費が悪くなります。

Point

#### エコカーに乗り換える

自家用車を買い換えるときは、CO<sub>2</sub>排出量を大幅に減らすことができるエコカーの検討を! 環境負荷が少ないほか、様々なメリットがあるんです。

#### エコカーのメリット

- ・低燃費なため燃料代を抑えることができる。
- ・走行中のエンジ音や振動が少ない。
- ・四輪駆動のエコカーも増え、雪道でも走行しやすい。
- ・自動車税の減税の対象になる場合もある。
- ・「札幌市次世代自動車購入等補助制度」もあり、オトクに購入できる車種もある。



### CO<sub>2</sub>排出量を減らして、地球温暖化に歯止めを

昨今の気候変動をもたらしている地球温暖化は、産業革命以降、大気中のCO<sub>2</sub>濃度が約50%増加しているなど、人間の活動から排出される温室効果ガスの増加が原因。私たち一人ひとりがCO<sub>2</sub>排出量を減らすためにできることの一つは、移動の仕方を工夫すること。札幌市で排出されるCO<sub>2</sub>の約2割は、自動車の燃料の消費によるものです。日ごろから、公共交通機関の利用や、自転車・徒歩での移動、自動車に乗る際もエコドライブを心がけ、環境への負荷を考慮することが大切です。

**お出かけ時にごみを出さない工夫を**

#### 【カバンに常に入れておきたいチェックリスト】

- ・エコバッグ
- ・マイボトル
- ・折りたたみ傘

レジ袋やペットボトルなどの飲み物、突然の雨で買ってしまうビニール傘など、家から持ってくれば必要なないものをもらわない&買わないことは、ごみを減らすことにつながります。そして、ごみを燃やすときのCO<sub>2</sub>も削減! カバンにいつもお気に入りを忍ばせることで、ムダな出費が抑えられて経済的にも◎。

019

018