

4-1-2. 施策16 自転車を利用した健康づくりの推進

目的

スポーツ経験のない人等、誰でも通勤や買い物の時間を活用して手軽に始めやすく、ジョギング等よりも下肢への負担が少ない自転車を活用して、健康増進、ストレス解消、高齢者の閉じこもり防止等、ユニバーサルデザインの視点等も踏まえた、こころとからだの健康づくりを進めます。

今後の方向性

自転車の利点を活かし、事故を予防しながら、効果的に健康づくりが進められるよう、適切な情報を提供し、健康づくりの促進を図るとともに、新たに自転車を利用する機会をとらえて、自転車が正しく利用されるよう図ります。

今後の取組み

○自転車を利用した健康づくりの推進

- ・自転車利用による健康増進効果、効果的な利用方法等、自転車による健康づくりに関する情報を、区ホームページのほか、駐輪場、レンタサイクルポート等で提供します。

○高齢者向け電動アシスト自転車乗り方教室等による啓発の実施 ※再掲

- ・通常の自転車とは利用のコツや注意点の異なる電動アシスト自転車について、特に高齢者の利用が拡大しているため、利用のコツや注意点を、体験を通じて学べる乗り方教室等により啓発を行います。あわせて自転車通行空間の利用についても説明していきます。

○自転車通勤への対応 ※再掲

- ・自転車安全利用に関する情報、国土交通省「自転車通勤導入に関する手引き」等の職場での自転車利用環境改善のための情報、自転車通勤を推進する企業・団体の認証制度である「自転車通勤推進企業」宣言プロジェクト等の環境にやさしい自転車通勤推進に役立つ情報等を、区ホームページ等で提供します。
- ・従業員の通勤時における自転車走行マナーの啓発等、事業者による交通安全啓発の取組みを支援します。

◇「健康づくりのための身体活動基準 2013（国土交通省ホームページより抜粋）」における自転車に関連した身体活動の例

○身体活動量の基準（18～64歳の身体活動（生活活動・運動）の基準）

強度が3メッツ*以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。

具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

強度	自転車利用の例	日常生活での例
3.0メッツ	電動アシスト付き自転車に乗る	普通歩行（67m/分）
3.5メッツ	楽に自転車に乗る（8.9km/時）	歩行（75～85m/分）
4.0メッツ	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）	階段を上る（ゆっくり）
8.0メッツ	サイクリング（約20km/時）	運搬（重い荷物）

*メッツ（MET:metabolic equivalent）：身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

4-1-3. 施策17 自転車利用にかかわる情報発信の促進

目的

区ホームページ等に自転車利用に役立つ様々な情報を掲載し、駐輪場からも簡単にアクセスできるようにすることにより、自転車利用の利便性・効率性をさらに高めます。

今後の方向性

自転車利用に役立つ様々な情報に、区ホームページから、あるいは駐輪場・レンタサイクルポート等に掲出の二次元コードを用いて、スマートフォン等から、簡単にアクセスできる環境を整備する等、自転車利用の利便性をさらに高めます。

今後の取組み

○区ホームページへの自転車関連情報掲載

- ・自転車利用時に活用できる駐輪場やレンタサイクル等の情報に加え、自転車安全利用啓発、自転車通勤環境整備、自転車保険等に関する情報、また自転車散歩等観光や健康に関する情報等を、動画等も活用し、掲載していきます。

○駐輪場等における情報やサービスの提供 ※再掲

- ・区ホームページ上に掲載している自転車利用に役立つマップ情報等を二次元コードに変換して、駐輪場に掲出するなど、駐輪場が自転車利用の情報ステーションとして活用されるよう環境整備を図ります。

○居住外国人・外国人観光客の増加に対応した情報提供の充実

- ・区ホームページには、すでに自転車に関する交通ルール（自転車安全利用五則）、世田谷区民自転車利用憲章、区駐輪場やレンタサイクルの利用方法等について、英語・中国語・韓国語で掲載しています。駐輪場やレンタサイクルポート、観光案内所等から二次元コードを用いて、スマートフォン等から簡単にアクセスできるようにします。

○自転車情報提供に関するICTの活用

- ・自転車に関する情報が、マップとも連動して手軽に一覧できる区独自の「(仮)せたがや自転車アプリ」の開発・運用を検討します。
- ・Ma a Sの進展や普及状況に合わせ、様々な交通サービスと連携した情報発信に向けた検討を行います。

コミュニティサイクル・レンタサイクルについて

- 申し込み・登録料：2,000円(税別) ※登録料、後の住所変更の際も必要です。住所変更の際は必ず届出が必要です。
- 申し込み方法：インターネット、電話、お問い合わせセンター
- 登録料：2,000円(税別) ※登録料、後の住所変更の際も必要です。住所変更の際は必ず届出が必要です。

申込方法

- 申し込み：インターネット、電話、お問い合わせセンター
- 申し込み料：2,000円(税別) ※登録料、後の住所変更の際も必要です。住所変更の際は必ず届出が必要です。
- 申し込み方法：インターネット、電話、お問い合わせセンター

料金

300円(税別)を超過します。

車種	料率	利用時間	1時間以内	1時間以上	2時間以上	3時間以上	4時間以上	5時間以上	6時間以上	7時間以上	8時間以上	9時間以上	10時間以上
普通自転車	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円
電動自転車	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円	300円

コミュニティサイクル レンタサイクル のご案内

世界市民区役所 交通安全自転車課
Tel 03-5432-2516

女子社会体育会 自転車部

■申し込み・登録料：2,000円(税別) ※登録料、後の住所変更の際も必要です。住所変更の際は必ず届出が必要です。

■申し込み方法：インターネット、電話、お問い合わせセンター

■登録料：2,000円(税別) ※登録料、後の住所変更の際も必要です。住所変更の際は必ず届出が必要です。

■申し込み方法：インターネット、電話、お問い合わせセンター

社区自行车 出租自行车 的介绍

世界市民区役所 交通安全自転車課
Tel 03-5432-2516

世界市民区コミュニティサイクル・レンタサイクル

世界市民区役所 交通安全自転車課
Tel 03-5432-2516

世界市民区社会体育会自転車部 出租自行车

世界市民区役所 交通安全自転車課
Tel 03-5432-2516

日本語版

中国語版

図 99 コミュニティサイクル・レンタサイクルのご案内

4-2. 個別方針8 多様なニーズに応じた自転車利用の促進

4-2-1. 施策18 まちなか観光における自転車の活用

目的

自転車利用環境の充実を図ることにより、「まちなか観光」や「自転車散歩」等を通じて、来街者だけでなく、区民がまちの魅力、自転車に乗る楽しさ、周囲への配慮やコミュニケーション等を再発見・再認識できるよう、自転車を活用します。

今後の方向性

自転車は小回りが利くため、ふだんの暮らしにも「まちなか観光」にも適した移動手段です。すでに区においては自転車利用が区民生活に普及浸透していることから、例えば多摩川沿いを自転車で走れるコースの案内の充実や環境整備、「自転車散歩」のPR等の自転車利用環境整備により、外国人観光客を含む来街者だけでなく、区民がまちの魅力、自転車に乗る楽しさ、周囲への配慮やコミュニケーション等を再発見・再認識できるよう、自転車を活用します。

今後の取組み

○観光情報と自転車利用情報との連携の強化

- ・区では区内の名所旧跡等の観光スポットと駐輪場やレンタサイクルポート等を掲載した「サイクルマップ」を作成・配布しています。今後はこれに加え、スマートフォンのアプリ等を活用して、区民や来街者による観光情報（見どころの写真やマップ等）を活用する仕組みを検討します。

○「自転車散歩」のPRによる促進 ※再掲

- ・通勤通学や買い物の移動の際に、身近な地域の魅力を再発見する「自転車散歩」のPR・促進を図り、これを通じて周囲の景色を楽しむ余裕、歩行者への配慮等を高めることを目指します。あわせて見どころガイドやコース紹介の充実を図ります。

○居住外国人・外国人観光客の増加に対応した情報提供の充実 ※再掲

- ・区ホームページには、すでに自転車に関する交通ルール（自転車安全利用五則）、世田谷区民自転車利用憲章、区駐輪場やレンタサイクルの利用方法等について、英語・中国語・韓国語で掲載しています。駐輪場やレンタサイクルポート、観光案内所等から二次元コードを用いて、スマートフォン等から簡単にアクセスできるようにします。

○民間シェアサイクルの導入促進（区による支援の継続） ※再掲

- ・区施設への新たなポートの設置を検討します。
- ・公開空地、道路等へのポートの設置を支援します。
- ・鉄道駅周辺のサイクルポート設置等を推進します。



図 100 世田谷区サイクルマップ

4-2-2. 施策 19 災害時における自転車の活用

目的

災害により被害を受けた道路の復旧には長い時間を要するため、連絡や運搬等、災害時の移動に効果を発揮できる自転車を活用します。

今後の方向性

災害時に自転車を効果的に活用できるよう、自転車の確保・配備等を行う体制を整備します。

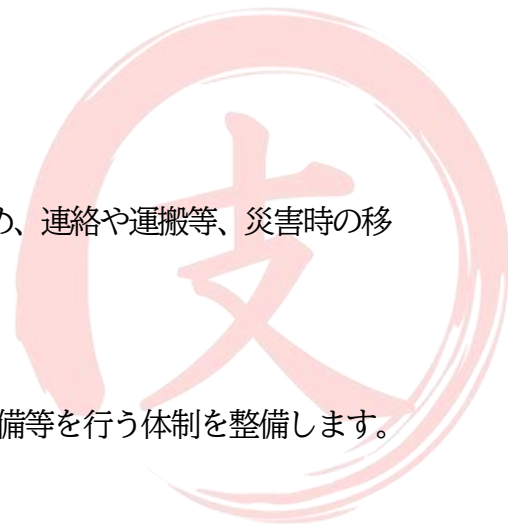
今後の取組み

○庁舎等への自転車活用

- ・区の各部課所有の自転車、職員貸出用自転車を、災害時に区の災害対策本部を設置する区役所各庁舎間の連絡・運搬用自転車として活用することとし、平時から点検整備を行います。また、避難所となる学校等においても、各校所有の自転車を、災害時には避難所の連絡・運搬用に活用します。

○レンタサイクル・シェアサイクルの災害時活用検討

- ・区レンタサイクルの自転車を、災害時には区の災害対策本部間や避難所の連絡・運搬用に確保・配備します。
- ・民間シェアサイクルについて、民間事業者と調整しながら災害時に活用できるよう検討します。



4.3 施策実現の方策

(1) 協働・連携の持続と強化

この計画の施策を実行するには、区民、事業者、NPO、行政等がそれぞれの役割分担を認識し、課題解決に向けて協働・連携していくことが必要です。

<区民>

区民は、自転車安全講習等へ積極的に参加し、交通ルールやマナーを遵守して自転車を利用するとともに、駐輪場への駐車等、適正な自転車利用を心掛け、安全で安心な自転車利用環境づくりに参加することが求められます。

<事業者>

一般事業者は、地域の一員として自転車利用環境づくりに参加するとともに、通勤や事業で自転車を利用している従業員向けの自転車安全講習等を実施することが求められます。

公共交通事業者は、行政等による駐輪場整備等の自転車利用環境整備に積極的に協力するとともに、自らも駐輪場整備や公共交通機関との乗換利便性の向上等の自転車利用環境整備を進めます。

また、商業施設や商店街においても、一定規模以上の施設を新築または増改築する場合、「原因者負担」の原則により附置義務駐輪場を確保します。また、それ以外の施設についても、必要に応じて自転車等利用者のための駐輪スペースの確保に努めることが望ましいです。

<行政>

行政は、自転車通行空間や駐輪場を整備するとともに、区民や事業者に対し、情報提供等による交通ルール・マナーの普及啓発を図ります。また、区民や事業者が安全で安心な自転車利用環境づくりに参加できるよう機会や場を提供するとともに、区民、事業者の取組みを支援します。

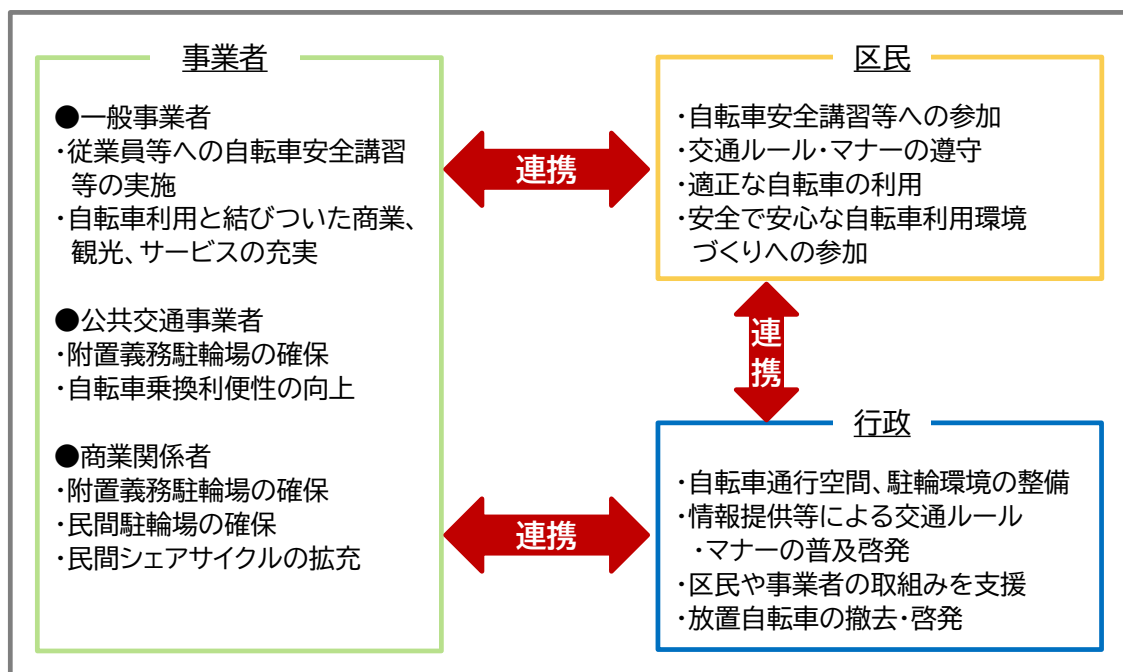


図 101 区民、事業者、行政の協働・連携のイメージ

(2) 社会情勢に応じた計画推進体制の整備

<自転車等駐車対策協議会>

この計画を実行していくためには、社会情勢に対応した施策の展開が必要になります。そこで区では、世田谷区自転車条例に規定する世田谷区自転車等駐車対策協議会に計画の進捗状況を報告し、関係者間で課題認識を共有することにより施策の確実な実施を図ります。

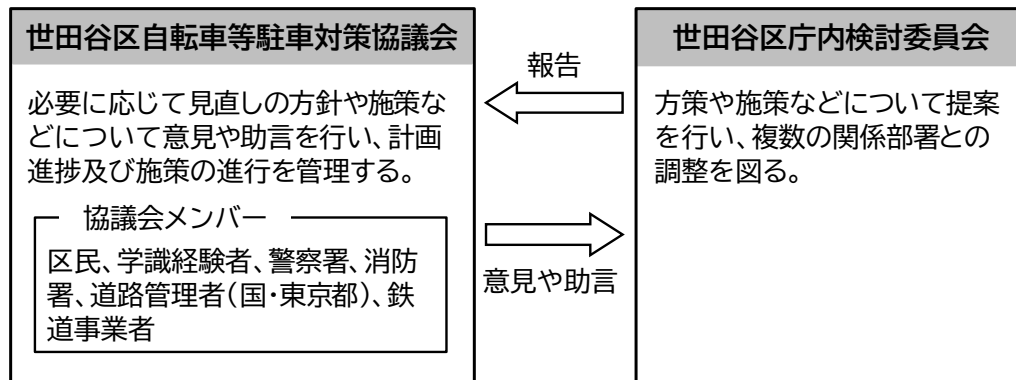


図 102 世田谷区自転車等駐車対策協議会と世田谷区庁内検討会の体制

<民間の力を活用>

駐輪環境の整備にあたっては、行政だけでなく、民間の力を活用しながら、総合的な対応を図ることが求められます。

今後、行政だけで駐輪環境の整備・運営をしていくことは困難です。このため、民間駐輪場整備に対する補助金や附置義務駐輪場制度の見直し等を行うことにより、民間駐輪場整備の機運を高め、民間の用地や資金、経営管理のノウハウやICT利用方式等を駐輪環境の充実に有効活用できる仕組みづくりを進めます。

<商店街への支援>

商店街の買い物等の自転車利用に対する駐輪スペースの確保の取組みについて、区は支援します。

(3) 財源の確保

自転車関連の施設整備や、施策を実施する上で必要となる財源については、新型コロナウイルス感染拡大の影響による厳しい財政状況を踏まえ、国・都の補助金や税外収入の確保、施設運営の効率化等により、財源の確保・有効活用を図ります。

4.4 PDCAマネジメントサイクルによる計画の推進

(1) PDCAマネジメントサイクルの基本的な考え方

この計画は、策定した計画（Plan）を実行（Do）し、実行内容を評価（Check）し、必要に応じて計画を見直す（Action）、PDCAマネジメントサイクルを用いながら推進します。

この計画の推進にあたっては、継続的な進行状況の把握とともに、5年に1度、計画に掲載した施策の進捗状況について点検・評価を行います。進行状況は、世田谷区自転車等駐車対策協議会に報告します。

(2) 計画の見直しの考え方

施策の進捗状況をチェックし、5年後をめどに計画の見直しを行います。

目標年次である令和12年度には、総合的な点検・評価を行い、見直しを行います。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大の影響など、自転車の利用やそれを取り巻く状況も当然変わりやすく、計画策定時には想定していなかった事態に直面することもあり得ます。

社会状況や法制度の変化、施策や事業にかかわる課題等を注意深くモニタリングし、事態の変化に合わせて適切に施策・計画を見直していきます。

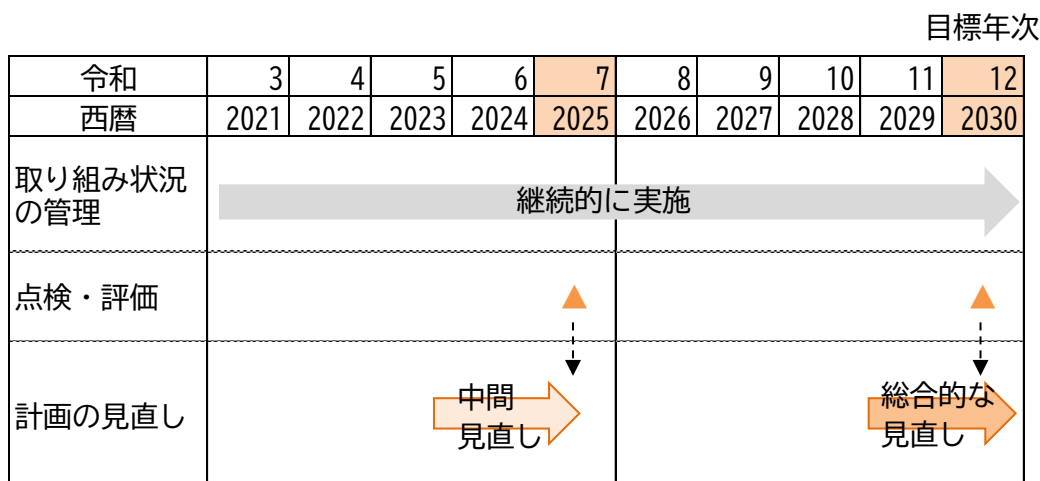


図 103 計画の点検・評価と見直しのスケジュール