

## 4. ソフト施策の実施について

---

# 4.1 自転車利用促進施策の仕組み ー実施概要ー

○通勤距離が短い方に対して、自動車から自転車へ通勤手段の転向を促すことを目的に、様々な方の自転車通勤等の様子を徳島地区渋滞対策協議会Twitterにて紹介する取り組み「とくとく自転車inとくしま」を実施する。投稿する写真・内容は一般の方から公募する。(1年間試行予定)  
○毎月、ベストショットに選定した写真をいただいたコメント付きで紹介。ツイート文においても、自転車利用のメリットをアピール。

## 「とくとく自転車inとくしま」の概要

### 写真を撮影



### ○【一般の方】写真を撮影

- ・写真の内容例  
自転車通勤中の風景  
愛用自転車・おすすめの走行コース  
自転車通勤中に見つけた面白い・楽しいもの

### ○【一般の方】コメントの作成

- ・コメントの例  
マイ自転車のおすすめポイント  
自転車通勤を始めてから変わったこと  
燃料代が〇円節約

### 写真・コメントを事務所HPより投稿

投稿ページイメージ

徳島地区渋滞対策協議会では、徳島県内における渋滞を緩和するため、自転車利用を促進しています。

そこで、皆様の自転車通勤・自転車利用の写真を募集します。いただいた写真は、毎月徳島地区渋滞対策協議会のTwitterにてご紹介いたします。その中でも“ベストショット”と認定された写真は、コメント付きで紹介いたします！

自転車通勤を始めてからの変化、自転車走行中に出会った景色、お持ちの自転車のおすすめポイント・等を、自転車が映っている写真とともにご投稿ください。「大変そう」って言われるけど、自転車での移動って結構いいよ！そんな方からのご応募をお待ちしております。

下記のメールアドレス宛に、写真および写真に関するコメントを送付ください。

徳島河川国道事務所 計画課  
Mail: skr-ltkjtjtensha@mlit.go.jp  
Tel: 088-654-9612

応募いただいた写真・コメントは、徳島地区渋滞対策協議会公式Twitterにてご紹介させていただきます。なお、多数のご応募をいただいた際は、写真をご紹介できない場合がございます。ご了承ください。

(Twitter掲載イメージ)  
写真の大きさやコメントの文量により、レイアウトは調整させていただきます。

### ○【一般の方】

写真・コメントを事務所HPに記載されているメールアドレスへ送付

### Twitterに投稿

徳島地区渋滞対策協議会

フォロー  
アップイメージ

徳島地区渋滞対策協議会 @toku\_jutaikyō 4月1日  
【とくとく自転車inとくしま 4月ベストショット】  
徳島の道路は朝夕渋滞しがちでも一方で、毎日自転車通勤を満喫している方々もいます！自転車は、時間に“とく”、健康に“とく”、お金に“とく”、環境に“とく”。徳島地区渋滞対策協議会Twitterでは、皆様の自転車通勤写真を毎月ご紹介しています。ご応募はこちらへ  
[http://www.skr.mlit.go.jp/tokushima/road/road\\_index.html](http://www.skr.mlit.go.jp/tokushima/road/road_index.html)



### ○徳島地区渋滞対策協議会Twitterにアップ

- ・応募いただいた写真を毎月ツイッターで紹介。  
ベストショットに選定したものはコメント付きで紹介。また二枚目の画像でも、自転車通勤のメリットをアピール。

# とくとく自転車inとくしま

## 2021 マンスリーベストショット

### 1月

時間「とくとく」 健康「とくとく」 お金「とくとく」 環境「とくとく」

〈投稿者様より〉  
 毎日愛用のロードバイクで自転車通勤しています。  
 職場への往復が、ちょうどいいトレーニングになっています。  
 自転車通勤を始めてから、朝は案外車よりも早く職場に着ける  
 ことを発見しました。天気が良ければ写真のようなきれいな  
 朝日を見ることもできます。ぜひ皆さんにもお勧めです！  
 (20代 男性)

・・・「とくとく自転車inとくしま」・・・

徳島地区渋滞対策協議会Twitterでは、皆様の自転車通勤写真を毎月ご紹介して  
 います。掲載にご協力いただける方は、徳島河川国道事務所HPへ！

徳島大学、国土交通省四国地方整備局徳島部、同徳島河川国道事務所、  
 国土交通省四国地方整備局徳島支庁、徳島県、徳島県警察本部、  
 徳島市、新庄町、西日本高速道路(株)、本州四国連絡高速道路(株)

# とくとく自転車inとくしま

## 自転車通勤 始めませんか？

### 時間「とくとく」

#### 混雑時所要時間

吉野川大橋北詰交差点 → 徳島本町交差点 2.9km

混雑ピーク時(朝8時頃)は自転車のほうが  
**約4分早い!!** 差は **約4分**

所要時間	車の場合	自転車の場合
混雑時	約15分	約11分

自転車利用でさらに... 1日あたり(往復) **約72.7 kcal消費**

庄町四丁目 → 徳島本町交差点 5.0km

混雑ピーク時(朝8時頃)は自転車のほうが  
**約5分早い!!** 差は **約5分**

所要時間	車の場合	自転車の場合
混雑時	約25分	約20分

自転車利用でさらに... 1日あたり(往復) **約126.9 kcal消費**

大野北詰交差点 → 徳島本町交差点 3.0km

混雑ピーク時(朝8時頃)は自転車のほうが  
**約4分早い!!** 差は **約4分**

所要時間	車の場合	自転車の場合
混雑時	約16分	約12分

自転車利用でさらに... 1日あたり(往復) **約76.3 kcal消費**

※混雑時(朝8時頃)は、徳島市役所・徳島県庁周辺を通過するルートです。

### 健康「とくとく」

#### 自転車通勤でがんや心臓疾患による死亡・発症リスクが大幅ダウン!!

2017年に発表されたイギリスの研究によると、自転車もしくは自転車および徒歩による通勤では、クルマや公共交通機関に比べて、がんによる死亡リスクが40%、心臓疾患による死亡リスクが52%も低いことが明らかにされています。

疾患	リスク低下率
心臓疾患	52% DOWN
がん	40% DOWN
心臓疾患	46% DOWN
がん	36% DOWN
心臓疾患	18% DOWN
がん	32% DOWN

心臓疾患・がんによる死亡・発症リスク  
 出典：自転車通勤導入に関する手引き(国土交通省)

発行 徳島地区渋滞対策協議会

徳島大学、国土交通省四国地方整備局徳島部、同徳島河川国道事務所、  
 国土交通省四国地方整備局徳島支庁、徳島県、徳島県警察本部、  
 徳島市、新庄町、西日本高速道路(株)、本州四国連絡高速道路(株)

徳島地区渋滞対策協議会 WEBサイト▶▶▶

# 4.1 自転車利用促進施策の仕組み —ポスター—

○「とくとく自転車inとくしま」の取り組みを進めるにあたり、渋滞協 Twitterに加えポスターにて周知を行い、様々な方に参加を呼び掛ける。  
○ポスターの配布箇所は以下を予定している。

## ポスター設置箇所

- 徳島県庁・徳島市役所
- 道の駅（徳島県内）
- OSA・PA（徳島県内）
- 商業施設
- 徳島商工会議所
- 徳島駅前地下自転車駐車場
- 徳島県サイクリング協会
- 徳島市内のサイクルショップ（約20店舗）



出典：国土地理院・基盤地図情報を基に作成

みんがクルマで通勤すると…

# とくとく 自転車in とくしま

自転車通勤の人が増えると…

時間に「とく」

健康に「とく」

お金に「とく」

環境に「とく」

**STEP 1** 徳島県内で自転車利用の写真を撮影

徳島県内での自転車の走行風景、サイクリングコース、自転車道中に見つけた面白い・美しいものの写真

**STEP 2** 写真・コメントを徳島河川国道事務所 HP 投稿ページからメールで投稿

【コメント】  
自転車とファッションを両立した自転車通勤コーデで通勤しています。コロナ禍もあり、自転車通勤をしています。暑から気がちよく快適です。皆さんも自転車通勤してみませんか？

写真・コメント（状況や場所、感想等）の投稿ページはこちら

**STEP 3** 徳島地区渋滞対策協議会 Twitter にてマンスリーベストショットを公開します。

徳島での自転車利用の魅力が伝わる投稿を徳島地区渋滞対策協議会 Twitter にて公開させていただきます。（毎月1回）

みんなで守ろう「徳島県自転車の安全で適正な利用に関する条例」  
・ヘルメットの着用 ・自転車の点検整備 ・損害賠償保険等への加入

**発行 徳島地区渋滞対策協議会**

徳島大学、徳島交通省河川国道事務所、徳島河川国道事務所、国土交通省河川国道事務所徳島支隊、徳島県、徳島県警本部、徳島市、藍住町、西日本高速道路（株）、本州自動車高速道路（株）

徳島地区渋滞対策協議会 WEB サイト >>>