

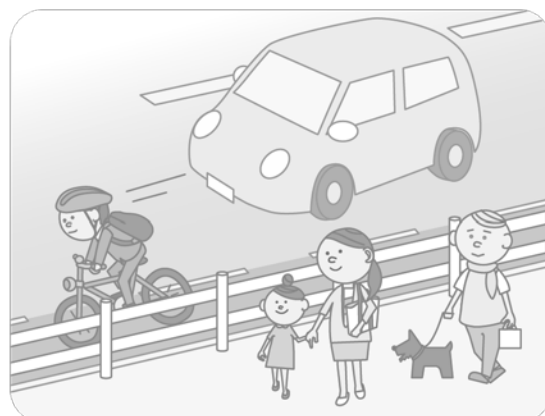
いかす



自転車をヨコハマでの暮らしやまちづくりにいかす

方針 1 健康的な「ライフスタイル」にいかす

- 本市では、今後の人口減少・超高齢社会の進展が見込まれる中で、市民の健康寿命の延伸が重要な課題となっています。
- 健康寿命の延伸に向けては、生活習慣病の予防のため運動習慣をつくることが重要です。自転車を活用することで、日々の暮らしの中で運動時間を手軽に効率良く確保することが可能になります。
- サイクルスポーツとしての自転車に触れることも、自転車に親しむきっかけの一つとして重要です。
- 横浜での健康的なライフスタイルを実現するために、自転車を活用した健康づくりや、サイクルスポーツの楽しさを伝える施策を展開します。



(1) 自転車を活かした健康づくりの支援

施策① 健康づくりと自転車に関する情報提供

施策② 自転車通勤に関する取組の推進

(2) サイクルスポーツへの興味を高める取組推進

施策③ 国際大会を通じたサイクルスポーツの振興

施策④ サイクルスポーツ環境の充実

方針1 健康的な「ライフスタイル」にいかす

(1) 自転車を活かした健康づくりの支援

- 自転車の持つ心身の健康づくりへの効果に注目し、自転車の健康的な楽しみ方や、自転車通勤に関する情報提供を行うなど、自転車を活かした健康的なライフスタイルを支援する取組を進めます。

施策① 健康づくりと自転車に関する情報提供

- 生活習慣病の予防等、自転車の健康づくりへの効果について、様々な研究が進められています。
- 自転車活用のポータルサイトを立ち上げ、健康づくりをキーワードとした情報を提供するほか、イベント等での周知啓発等を通じ、健康づくりと自転車に関する情報提供を行います。

施策② 自転車通勤に関する取組の推進

- 市内企業に対して、自転車通勤の効果や自転車通勤者の受入態勢づくりに関する情報提供を行います。
- 自転車通勤者がルールを守って安全に自転車を利用できるように、周知啓発を行います。



■ 自転車に乗ることの運動強度

■ 生活活動のメッツ表

メッツ	活動内容	10分間のエネルギー消費量(kcal) [※]			
		体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg	体重 90kg
1.8	立位(会話)、皿洗い	8	9	11	12
2.0	料理や食材の準備、洗濯、洗車	10	12	13	15
2.3	ガーデニング、動物の世話	13	15	17	20
2.5	植物への水やり、幼児の世話	15	18	20	23
2.8	ゆっくり歩行、動物と遊ぶ(軽度)	18	21	24	27
3.0	普通歩行、子どもの世話(立位)	20	23	27	30
3.3	掃除機をかける	23	27	31	35
3.5	階段を下りる、風呂掃除、草むしり	25	29	33	38
4.0	自転車に乗る、ゆっくり階段を上る	30	35	40	45
5.0	かなり速歩、屋外で動物と遊ぶ	40	47	53	60
6.0	やや早めに階段を上る	50	58	67	75

※安静時代謝を除いたもの。

■ 運動のメッツ表

メッツ	活動内容	10分間のエネルギー消費量(kcal) [※]			
		体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg	体重 90kg
2.3	ストレッチ	13	15	17	20
2.5	ヨガ、ピリヤード	15	18	20	23
2.8	座って行うラジオ体操	18	21	24	27
3.0	ボウリング、社交ダンス、ピラティス	20	23	27	30
3.5	軽い筋トレ、軽い体操、ゴルフ(カート使用)	25	29	33	38
4.0	ラジオ体操第1、卓球、パワーヨガ	30	35	40	45
4.5	ラジオ体操第2、水中歩行	35	41	47	53
5.0	野球、ソフトボール、スクワット	40	47	53	60
5.3	アクアビクス、スキー	43	50	57	65
6.0	ゆっくり水泳、強い筋トレ	50	58	67	75

※安静時代謝を除いたもの。

METs (メッツ) : 運動強度の単位。安静時を1とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで、活動の強度を示したもの。

【出典】国立健康・栄養研究所「特定保健指導におけるアクティブガイド」

(2) サイクルスポーツへの興味を高める取組推進

- 市内では、市民が参加できるサイクルスポーツの大会や、自転車競技を含む国際的なスポーツイベント「ITU世界トライアスロンシリーズ/パラトライアスロンシリーズ横浜大会」が開催されています。
- 様々な場面で、市民がサイクルスポーツにふれあい、関心を高める取組を推進します。



ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会
© Shinji KAWATA/JTU

施策③ 国際大会を通じたサイクルスポーツの振興

- 「ITU世界トライアスロンシリーズ/パラトライアスロンシリーズ横浜大会」を開催し、自転車競技を「みる」機会を広く市民に提供することにより、サイクルスポーツへの関心を高めます。
- 同大会に関連して、市民が気軽に参加できるイベント等を実施します。

■ 世界トライアスロンシリーズ/パラトライアスロンシリーズ

- ITU世界トライアスロンシリーズ/パラトライアスロンシリーズは、世界最高峰の大会です。
- 全世界を巡るシリーズ大会であり、横浜は東アジア唯一の開催都市です。



© Shinji KAWATA/JTU



© Satoshi TAKASAKI/JTU

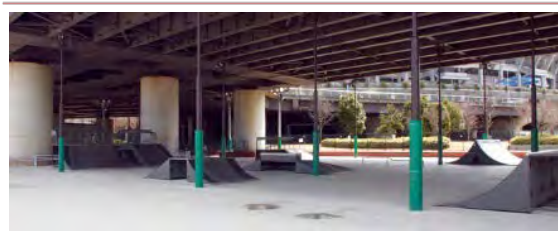
施策④ サイクルスポーツ環境の充実

- ロードバイクやBMX、タンデム自転車など様々な自転車を誰もが楽しめる環境づくりや、情報提供の充実を図ります。

■ タンデム自転車試乗会



■ 新横浜公園BMX練習場



方針 2 横浜らしい「まちづくり」にいかす

- 本市では比較的平坦な都心臨海部に観光資源が多く存在し、国内外から観光客が訪れています。また都心臨海部では、公共交通の補完的な役割を担うものとして、コミュニティサイクル事業（ベイバイク）を展開しています。観光地としての魅力向上を目指し、都心臨海部での自転車利用環境を充実させることで、利便性・回遊性の向上を図ります。
- 市域全体で自転車を利用しやすい環境をつくっていくため、まちづくりに関連する計画等において、自転車の活用を検討します。また、災害時における自転車の活用を図ります。

（1）観光や賑わいのあるまちづくりでの自転車活用の推進

施策⑤ 都心臨海部の観光ニーズに応じた自転車利用環境づくりの推進

施策⑥ コミュニティサイクル事業の推進

施策⑦ 自転車を活用した地域の賑わいあるまちづくりの推進

（2）まちづくりと連携した自転車活用の推進

施策⑧ まちづくりに関連する計画・事業での自転車活用の推進

施策⑨ 災害対応での自転車活用

(1) 観光や賑わいのあるまちづくりでの自転車活用の推進

- 観光施設や業務施設が集積し、国内外から多くの来街者が訪れる都心臨海部において、徒歩やバスなどの移手段に加えて自転車もさらに利用しやすい環境を創出することで、回遊性の向上につなげます。
- ポータルサイトを整備し、自転車に関する様々な情報を発信します。また地域でのサイクルイベントの実施支援を行うなど、賑わいあるまちづくりの取組を推進します。

施策⑤ 都心臨海部の観光ニーズに応じた自転車利用環境づくりの推進

- 都心臨海部における観光ニーズに応じた自転車活用を推進するため、自転車通行空間の整備や、観光施設・公園・港湾緑地等での駐輪場の設置を検討します。
- 自転車通行空間、駐輪場、観光施設等の情報をまとめたサイクリングマップを通じ、情報提供を進めます。
- 鉄道事業者との連携を強化し、サイクリストの受入に資するサービスの充実を図ります。



都心臨海部 (C)Hideo MORI

施策⑥ コミュニティサイクル事業の推進

- 本市と民間事業者が協働で進めている、横浜都心部コミュニティサイクル「ベイバイク」について、観光や業務等を含めた、様々な場面での利用を想定し、サイクルポートの拡充や、イベント時の臨時ポート設置によるPRなどの利用促進を進めます。
- 民間事業者が単独で実施する自転車貸出サービス（シェアサイクル事業）について、国の動向を踏まえ支援のあり方を検討します。



ベイバイクのポート (中区)

施策⑦ 自転車を活用した地域の賑わいあるまちづくりの推進

- 自転車を暮らしや健康づくり、観光など、様々な場面で活用し、まちの賑わいに繋がるよう、自転車に関する情報を分かりやすく伝える自転車活用ポータルサイトを立ち上げ、情報発信します。
- 地域の賑わいを創出するサイクルイベントの開催支援や、地域の歴史や自然などの地域資源を巡るサイクリングマップ等の活用支援を行います。

■ サイクルスタンプラリーの開催



© Aardman Animations Ltd 2019

(2) まちづくりと連携した自転車活用の推進

- 市や区が策定するまちづくりに関連する計画や事業において、ハード・ソフト両面での自転車活用の推進を検討します。
- 本市では、神奈川県自転車商協同組合と災害時における公用自転車の調達等に関する協定を締結しており、引き続き災害対応や復旧時での自転車の活用を推進します。

施策⑧ まちづくりに関連する計画・事業での自転車活用の推進

- 自転車活用の着実な取組を推進するため、本市のまちづくりに関連する計画と連携を図ります。
- 都市計画マスタープラン（区プラン含む）、横浜都市交通計画、横浜市地球温暖化対策実行計画などの各種計画と、自転車の活用に関する連携を図ります。
- 自転車通行空間、駐輪場の整備など、ハード整備を伴う施策については、道路事業、市街地開発事業等と連動し、まちにあった適切な整備を進めます。

施策⑨ 災害対応での自転車活用

- 災害時の公用自転車の調達・修理等に関して、神奈川県自転車商協同組合との協定を締結するなど、災害時の活用を想定した取組を進めています。
- 災害発生後の情報収集や復旧時での自転車の活用を推進します。