

目標2

環境にやさしく健康で活かに満ちたライフスタイルの実現

<目指す姿>

○環境にやさしく健康増進につながる移動手段として、誰もが気軽に始められる自転車の利活用について県民の関心・理解が得られ、移動やレジャー等、様々な場面で自転車が利用されている。

○年齢や性別、身体的条件に関わらず、様々な人がサイクルスポーツを楽しめる機会が提供されている。

1 自転車を日常生活に取り入れよう

自転車は、多くの人にとって、子どもの頃から慣れ親しんでいる乗り物です。特別な免許は不要で、子どもから高齢者まで、自転車を使えば、歩くよりずっと早く、少ない体力で、狭い道でも移動することができます。

自転車は環境にやさしい乗り物であるほか、徒歩と同様に適度な運動効果が健康維持にいいと言われています。

友人や恋人、家族や親子で、自転車で一緒に走るにより、自然にコミュニケーションが生まれ、心身の健康や仲間とのつながりを深めることにもつながることでしょう。

日頃から、自転車を積極的に利用することは、私たちの暮らしを便利で豊かにするだけでなく、健康で活力のある生活の増進や、地球温暖化等の地球規模の課題解決といった⁸SDGsの推進にも寄与することが期待されます。

自転車のもつ様々なメリットについて普及啓発し、県民の日常の自転車活用を促進していきます。

1-(1)環境にやさしい自転車ライフの促進

自転車は、製造時や購入後の修理やメンテナンス、廃車に至るまでの過程で、環境負荷が少ない乗り物であり、移動時には二酸化炭素を排出しません。一方で、自動車は1km移動した場合は、約128gの二酸化炭素を排出します。（資料28）

一世帯あたりの自動車保有台数が全国トップクラスである本県において、一人ひとりが自動車から自転車へ移動手段の転換を図ることで、二酸化炭素の排出を大きく削減できます。例えば片道2kmの通勤を自動車から自転車に転換した場合、一人あたりの二酸化炭素排出量は月に約10kg、年間では約

⁸ SDGs

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）。2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っている。

日本政府は、「SDGs実施指針」を定め、以下5つの項目について重点的に取り組むこととしている。

①持続可能な経済・社会システムの構築、②「誰一人取り残さない」包摂社会の実現、③地球規模の主要課題への取組強化、④国際社会との連携・協働、⑤平和の持続と持続可能な開発の一体的推進

120kg 削減することができます。これは、一世帯あたりの自動車からの二酸化炭素排出量の 12.7% の削減（令和 4 年度）にあたり、⁹ スギが 1 年間に吸収する二酸化炭素量の約 14 本分に相当します。

また、自転車の活用はガソリン代の節約にもつながります。上記と同様のケースの場合、ガソリン代は月約 960 円、年間では約 1,1520 円の削減ができ、月々の駐車場代もかかりません。（資料 29）

さらに、自転車は、交通渋滞を避けることができることに加え、駐車にかかる手間や時間を省くことができます。本県で行った調査によると、「市街地における 2 km 以内の移動は、自転車の方が早い」という結果が出ました。混み合いがちな街なかでは、機動性に勝る自転車の方が素早く快適に移動できるというメリットがあります。（資料 30）

このような自転車利用のメリットを広く県民に向けて発信・啓発を続けることで、生活における自転車利用を促進していきます。

ちょっとした買い物や短距離の通勤においても、習慣的にマイカーを使っている方は、エコでお得な自転車ライフにチャレンジしてみましょう。

主な取組

- ① 自転車利用による環境負荷の低減に関する普及啓発を推進する。

1-(2) 自転車を活用した健康づくり

生活習慣病の予防や運動機能の維持、認知症等のリスク低減には、一定量の身体活動を行うことが推奨されています。自転車は、ウォーキングやランニング時と比べて関節や筋肉の負担が少ないため、日頃運動していない人でも怪我をしにくく、自分の体力や体の状態に応じて手軽に取り入れることができる運動です。（資料 31）

自転車は、全身を使う有酸素運動であり、筋持久力や心肺機能の向上が期待されるほか、メタボリックシンドロームの原因の一つでもある運動不足の解消に有効です。また、自然の美しい風景等を見て、風を切って走るのは、とても気持ちがよく、爽快感を得ることができます。サイクリングをすることで、気分転換やストレス解消にも効果があると言われています。

さらに、通勤時に自転車を利用することで、始業前後や終業後に気持ちの切り替えがスムーズにできるという調査結果もあり、自転車通勤により仕事の生産性の向上や余暇の充実につながる事が期待されます。（資料 32）

自転車をはじめとする適度な運動は、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸が期待されるとともに、家庭での医療費の削減等にもつながります。普段の生活の中に健康づくりの手段として、積

⁹ スギが 1 年間に吸収する二酸化炭素量

スギ 1 本あたりの二酸化炭素吸収量を約 8.8kg として算出。

（出典：林野庁ホームページ「森林はどのぐらいの量の二酸化炭素を吸収しているの？」）

極的に自転車を取り入れて、心身ともに健康ではつらつとした毎日を過ごしていきたいですね。
(資料29(再掲))

主な取組

- ①自転車の健康への有用性について情報発信を行う。

1-(3)電動アシスト自転車の普及促進

電動アシスト自転車は、人がペダルを漕ぐ力をモーターが補助(アシスト)してくれます。そのため、ペダルを漕ぐことで適度な運動効果を得ながら、比較的軽い力で楽に進むことができるのが特徴であり、足腰に自信のない方や小さな子どもを乗せている場合等でも安心して使うことができます。

また、電動アシスト自転車はふらつきがちな漕ぎ出しが安定しているため、ハンドル操作ミス等の事故発生防止につながるほか、少ない力で簡単に発進できることから、一旦停止・信号待ち等、交通ルールの遵守に向けた意識醸成につながると言えます。

電動アシスト自転車は、アシストなしの自転車と比べて、疲れが出にくく、到達できる距離が長くなるため、自動車に代わって、公共交通機関とともに、免許返納後の高齢者の社会生活を支える代替手段としても期待されます。

一方で、正しく乗らないと、意図しない急発進等、事故につながる恐れがありますので、電動アシスト自転車の特性をよく理解し、電動アシスト自転車を安全かつ効果的に利用しましょう。
(資料33)

主な取組

- ①電動アシスト自転車の有用性について、情報発信を行う。

2 サイクルスポートに親しもう

自転車は、ロードレース等の技術や記録の向上を目指す「自転車競技」のほか、健康の保持・増進やレクリエーション等「生涯スポーツ」としても多くの人に親しまれています。

生涯スポーツの全国・世界規模の大会の誘致や日常のスポーツの手段としての自転車の魅力発信を通して、サイクルスポーツを楽しむ人の裾野を広げ、県民の自転車活用の促進や健康増進に関する意識を高めていきます。

また、自転車歩行者専用道路やスポーツ施設の整備、初心者でも手軽に利用できる電動アシスト付きレンタサイクルの充実等を通して、全ての県民がサイクルスポーツに親しむことができる社会の実現を目指します。

2-(1)生涯スポーツの普及促進

自転車は、通勤・通学で利用する等最も身近な乗り物であるとともに、体を動かす心地よさ、風を切って走る爽快感やスピード感、流れる景色の美しさ、体いっぱい味わう自然の空気、長い距離やきつい坂道を走りきる達成感等の様々な魅力があり、体力に応じて、誰でも気軽に楽しめるという観点から「生涯スポーツ」にも適していると言えます。

本県においては、令和9年に本県を含む関西一円で開催される世界最大級の生涯スポーツの国際総合競技大会「ワールドマスタースゲームズ 2027 関西」（第11回・新型コロナの影響により当初予定の令和3年から延期）で倉吉市と北栄町が自転車競技の開催会場となっています。（資料18（再掲））

「ワールドマスタースゲームズ 2027 関西」の開催を盛り上げ、参加者・関係者全てにとって実りある大会とするとともに、これを機会として県全体に生涯スポーツの輪を広げていきましょう。

主な取組

- ①「ワールドマスタースゲームズ 2027 関西」に向け、連携したスポーツイベントを開催する等、関西圏域とのスポーツ交流を図り、生涯スポーツの推進に努める。
- ②「ワールドマスタースゲームズ 2027 関西」のサイクリングルートや倉吉自転車競技場を活用した情報発信を行う。
- ③県民スポーツ・レクリエーション祭等において、サイクルスポーツイベントの開催を検討する。

2-(2)サイクルスポーツの普及促進

自転車は、健康増進や余暇の充実等、誰もが手軽に取り組むことができるスポーツとしても大きな魅力があります。県内には、森の中やスキー場に整備されたマウンテンバイクコースや白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース等の自転車歩行者専用道路等、本県の自然とサイクリングを同時に楽しめるスポーツ施設が多数整備されています。（資料34）

誰もがサイクルスポーツを楽しめる環境づくりを進め、県民の自転車を楽しむ機運の向上を図ります。

時には、普段の生活から離れて、自然に囲まれた景色の中で自転車に乗り、風を切って進む爽快感を感じてみてください。地域の新しい魅力を発見できるかもしれません。

主な取組

- ①マウンテンバイクコース等の県内の自転車関連施設の情報発信を行う。

3 障がいのある人も一緒にサイクルスポーツを楽しもう

聞こえない人の世界大会「¹⁰デフリンピック」が令和7年11月に日本（東京）で初めて開催されることに加え、知的障がいのある人のスポーツトレーニングとその成果発表の場である競技会「スペシャルオリンピックス」の取組が盛んになってきています。

本県においては、平成29年に「鳥取県民みんなで進める障がい者が暮らしやすい社会づくり条例」（愛称：あいサポート条例）において、障がい者スポーツを積極的に推進していくことを定めるとともに、平成31年には、スポーツによる共生社会実現を目指すための具体的な取組内容を記載した「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」を策定し、障がいのある人が生涯にわたってスポーツを楽しむ機会の確保や必要な環境の整備等に取り組んでいます。

障がい者向けのサイクルスポーツ体験プログラムの定期的な開催やガイド人材の育成により、障がい者自身が自転車に親しみ、サイクルスポーツを楽しむ機会を増やし、誰でも安心してサイクルスポーツを楽しめる環境を整備します。

3-(1)障がい者スポーツの普及促進

暮らしの移動手段やスポーツとして、私たちの日常生活に溶け込んでいる自転車は、タイヤやハンドル、サドル、ペダル等のアレンジによって、様々な障がいに対応できる柔軟性を持っていることから、障がい者向けの自転車の活用が広がってきています。

障がいの有無等にかかわらず、全ての人がお互いの人格や個性を尊重し、支え合い、誰もがいきいきとした人生を送ることができる社会を「共生社会」といいます。本県では、スポーツによる共生社会実現を目指して、平成31年3月に「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」を策定するとともに、令和2年には、^{ふせ}布勢総合運動公園（鳥取市）において、鳥取ユニバーサルスポーツセンター「ノバリア」を整備しました。（資料35）

障がい者スポーツの振興は、県や市町村のほか、様々な関係機関が連携を図り、協力して取り組んでいくことが必要ですが、最も大切なことは、私たち一人ひとりが社会の多様性への理解を深めていくことです。

スポーツを通じて、あらゆる立場の人が様々な社会参加の機会を得ることの重要性を理解し、より¹¹インクルーシブな社会を目指す意識をみんなで共有していきましょう。

¹⁰ デフリンピック

障がい当事者であるろう者自身が運営する、聞こえない・聞こえにくい人のための国際的なスポーツ大会。参加者が国際手話によるコミュニケーションで友好を深められるところに大きな特徴がある。

¹¹ インクルーシブ

“すべてを含んでいる、包括的”という意味で、障がいの有無や国籍、肌の色、年齢、性別等に関係なく認め合い共生できる社会をインクルーシブ社会という。

主な取組

- ①障がい者スポーツの拠点施設の整備や、アスリート・指導者の育成、障がい者スポーツの普及啓発等、スポーツを通じた共生社会実現のための取組を進める。

3-(2)タンデム自転車の普及促進

複数のサドル・ペダルが前後に並んで設置され、複数の人で同時に漕いで進むことのできる自転車を「タンデム自転車」といいます。（資料36）

この「タンデム自転車」はハンドルとブレーキ操作は前方の「パイロット」「キャプテン」と呼ばれる運転手が行うため、視覚障がい者が安心して楽しむことのできる自転車として注目されています。

タンデム自転車は、本県では、令和3年から県内一般道路における走行が可能になりました。

視覚障がい者と健常者が同じ自転車に乗り、お互いに協力しながら爽快感や達成感を共有することのできるタンデム自転車は、共生社会への理解を広げるきっかけとしても期待されます。

誰もが気軽に自転車を楽しめる社会の実現を目指し、タンデム自転車の無料貸出やタンデム自転車の乗り方講習会の開催等を通して、タンデム自転車の認知度向上、普及促進に取り組んでいきます。

主な取組

- ①タンデム自転車の走行体験会や安全運転講習会を開催する。

目標指標

内容	現況値 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
自転車利用頻度(週1回以上)	21.7%	30%