

「通勤・通学や買い物などに 自転車を利用してみましょう」



長野市では、「長野市自転車活用推進計画」に基づき、市民の皆さんの自転車利用を促進していきます。

自転車は、私たちの日々の生活の中で手軽に利用できる交通手段です。環境にやさしく、健康増進にもつながる「自転車」を移動手段の一つとして選択してみましょう。

自転車のいいところ

🚲 近距離の移動に適している

5km以内の近距離では、自動車よりも早く移動することができますとされています。



渋滞の心配なし！

🚲 健康に良い

日常生活の中で運動をすることができ、生活習慣病等の予防に役立ちます。



体力UP

🚲 家計にやさしい

自動車に比べ、ガソリン代等が不要であり、利用コストが安い、経済的な移動手段です。



支出の節約

🚲 環境にやさしい

自転車は、二酸化炭素を発生させない環境に優しい乗り物です。



CO₂排出量がゼロ



裏面に続く

「日々の移動手段を、ちょっと見直してみませんか」

まずは、近距離移動から挑戦

「近所のコンビニへ買い物に出かける場合」



車はとても便利な
乗り物だけど…



エコな移動手段を選択

「環境」や「健康」のためにも、ちょい乗りをやめよう！！



「エコな移動方法」の推進



鉄道駅・バス停



公共交通で移動

パーク
&ライド

公共交通と
組み合わせた
移動

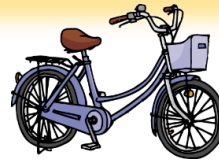
サイクル
&ライド



自宅

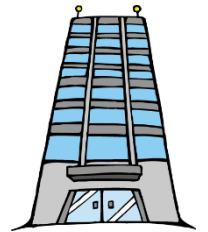
新たなライフスタイルを！！

「移動」を「健康に」を合言葉
に、実践してみましょう。



徒歩・自転車で移動

目的地の例



会社



学校



ショッピングモール

～ 長野市の取り組み ～

- 長野市では、通勤時間帯の渋滞緩和、公共交通の利用促進及び環境負荷の低減などを目的として、自家用車から環境負荷の少ない電車やバス、自転車、徒歩などへ転換する「エコ通勤」を推進しています。

- 長野市役所では、職員がエコ通勤に率先して取り組むため、令和元年5月に「エコ通勤優良事業所」の認証を取得しました。エコ通勤優良事業所認証マーク

