

# 自転車活用推進計画とは

調布市では、自転車に関する施策を駐輪場整備に関する計画と、自転車の通行空間(ナビマーク、ナビライン等)を整備する計画の2種類で進めてきました。

このたび「自転車活用推進計画」として、これらをひとつにまとめ、健康づくりや観光などの新しい視点も加えながら、自転車をより安全・快適に利用できるまちを目指していきます。

## 🚲 自転車に関する計画を1つにまとめます

### 自転車等対策総合計画, 自転車等対策実施計画

(令和2年度改定)

駐輪場の整備や放置自転車対策など、駐輪に関する計画



### 自転車ネットワーク計画

(平成30年度策定)

自転車の走行マナーや自転車の通行空間に関する計画



## 自転車活用推進計画

(令和7年度策定予定)

自転車の安全利用、健康増進、環境負荷低減、地域活性化、観光振興などを目的とし、自転車活用を総合的に推進

## 🚲 検討の進め方 (市民参加)

- 令和7年5～6月 実施済み  
・ 現状と課題に関する意見
- 令和7年11月 **今回**  
・ 施策に関する意見
- 令和8年1月 実施予定  
・ パブリックコメント
- 自転車活用推進計画策定

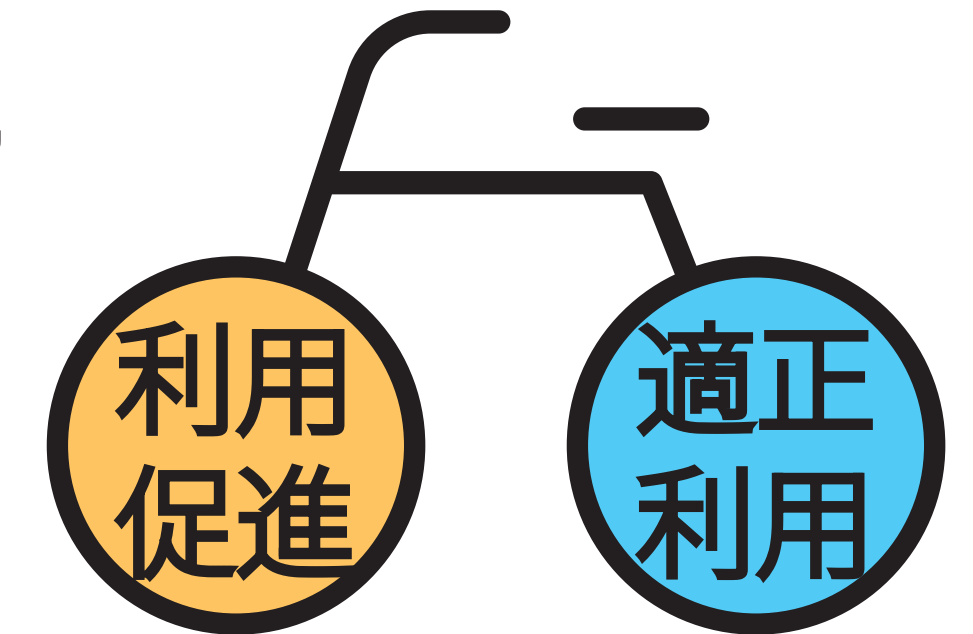




# 基本理念と目標

## 🚲 基本理念

安心・安全な自転車利用を前提として、自転車の利用を増やす「利用促進」と、自転車のマナーや設備を利用しやすく管理する「適正利用」を基本理念とし、この2つの考え方を両立させて施策を展開してまいります。



## 🚲 3つの目標「都市環境」「安全・安心」「健康・観光」

自転車に関する課題やニーズから、計画目標を3つ設定し、本計画を推進してまいります。

### 🏔️ 計画の目標

#### 都市環境

様々な場面で自転車を快適に利用できる環境の創出

#### 安全・安心

歩行者や自動車と共存し、安全・安心に自転車を利用できる環境の創出

#### 健康・観光

サイクリングや観光を通じて自転車をより楽しめる環境の創出

💬 令和7年5～6月にもオープンハウスを実施し、意見やニーズをお聞きしました

車道が走りにくい  
自転車がどこを通ったら良いか分からない時がある  
自転車を通る場所を明示してほしい 等



歩道を飛ばしている自転車が危ない  
自転車レーンがあっても自転車が走らない 等



一時的に止められる場所がもう少しあるとよい  
商店街に駐輪スペースがあるとよい 等





# 施策・取組の一覧

## 目標1 都市環境

様々な場面で自転車を快適に利用できる環境の創出

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. 自転車通行空間(ナビマーク、ナビライン等)の計画的な整備推進 | ・自転車ネットワーク計画の策定<br>・自転車通行空間の整備<br>・自転車通行空間の整備状況の情報発信                   |
| 2. 違法駐車の抑制                        | ・違法駐車の抑制に向けた警察との連携強化   |
| 3. シェアサイクルの普及促進                   | ・サイクルステーションの拡充   |
| 4. 恒久的な駐車施設の設置                    | ・既存自転車等駐車施設用地の長期的担保  |
| 5. 関係者による自転車等駐車施設の設置推進            | ・民間事業者による自転車等駐車施設の設置推進への協力   |
| 6. 自転車等駐車施設の運営・管理の適正化推進           | ・施設の運営管理の適正化<br>・定期・一時利用台数見直しの検討<br>・多種多様なモビリティに対応できる駐輪スペースの検討         |
| 7. 既存対策の改善・再構築                    | ・放置禁止区域の見直し<br>・撤去活動の強化と合わせた自転車等駐車施設利用に関する情報提供<br>・撤去・保管・返還に係る費用負担の見直し |
| 8. まちづくりと連携した総合的な取組の実施            | ・サイクル・アンド・バスライドの設置・推進<br>・中心市街地における自転車の通行ルールの検討                        |

## 目標3 健康・観光

サイクリングや観光を通じて自転車をより楽しめる環境の創出

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| 14. 観光周遊環境の創出        | ・観光協会等と連携した自転車マップの作成               |
| 15. 自転車を活用した健康づくりの推進 | ・健康増進の広報啓発<br>・自転車マップを活用した健康づくりの紹介 |
| 16. 地元商店会との連携強化      | ・地元商店会との情報共有                       |
| 17. 公共施設等への自転車利便性向上  | ・シェアサイクルと連携した公共施設等への駐輪場の整備         |

## 目標2 安全・安心

歩行者や自動車と共存し、安全・安心に自転車を利用できる環境の創出

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 9. 安全性の高い自転車普及の促進   | ・安全性の高い製品購入につながる広報啓発   |
| 10. 自転車の点検整備の促進     | ・より安全な自転車の点検整備を促進するための広報啓発<br>・イベントにおける自転車無料点検の実施  |
| 11. 自転車の安全利用の促進     | ・自転車安全利用五則の活用等による通行ルールの周知<br>・交通安全意識向上を図る広報啓発<br>・ヘルメット着用の購入補助<br>・高齢者向けの安全教育の実施<br>・自転車通行空間の整備に合わせた通行ルールの広報啓発<br>・生活道路における暫定的な安全対策の実施<br>・地域交通安全活動推進委員等による指導啓発活動の推進<br>・企業への通勤および業務利用時の安全利用への協力 |
| 12. 学校における交通安全教育の推進 | ・既交通安全教室の開催<br>・通学路周辺の安全点検の実施<br>・スケアード・ストレートの実施   |
| 13. 災害時における自転車活用の推進 | ・民間事業者による自転車等駐車施設の設置推進への協力   |

## コラム 自転車に乗るときの基本ルール「自転車安全利用五則」

- ① 車道が原則，左側を通行 歩道は例外，歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って，安全確認
- ③ 夜間はライト点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用





# 目標 1 都市環境 に関する施策例

## 施策 1 自転車通行空間の計画的な整備推進

### 現状

自転車通行空間を整えることで、人や車との交錯が減り、走りやすく・事故も少なくなることが分かっています。

### 目的

- ・安全で快適に走れる自転車の道を計画的に整備
- ・歩行者や車と分けた通行環境の整備を推進

### 取組内容

- ・自転車ネットワーク計画の策定
- ・自転車通行空間の整備
- ・自転車通行空間整備状況の情報発信



出典：安全な自転車通行空間の整備とその効果に関する研究(出口・小嶋・久保田)  
※埼玉県警提供、2013～2016年度に自転車通行空間が整備された路線で発生した自転車に関わる事故が対象

## コラム 自転車通行空間の整備の進め方



自転車の集中する駅周辺, 中心市街地エリア, 観光拠点間の回遊エリア, 開発により適正な交通処理が必要なエリア, 拠点間を結ぶ路線において整備を推進していきます。





# 目標2 安心・安全 に関する施策例

## 施策 11 自転車の安全利用の促進

### 現状

自転車の事故は増加傾向にあり、さまざまな場所で起きています。特に、自転車の単独事故が増えています。

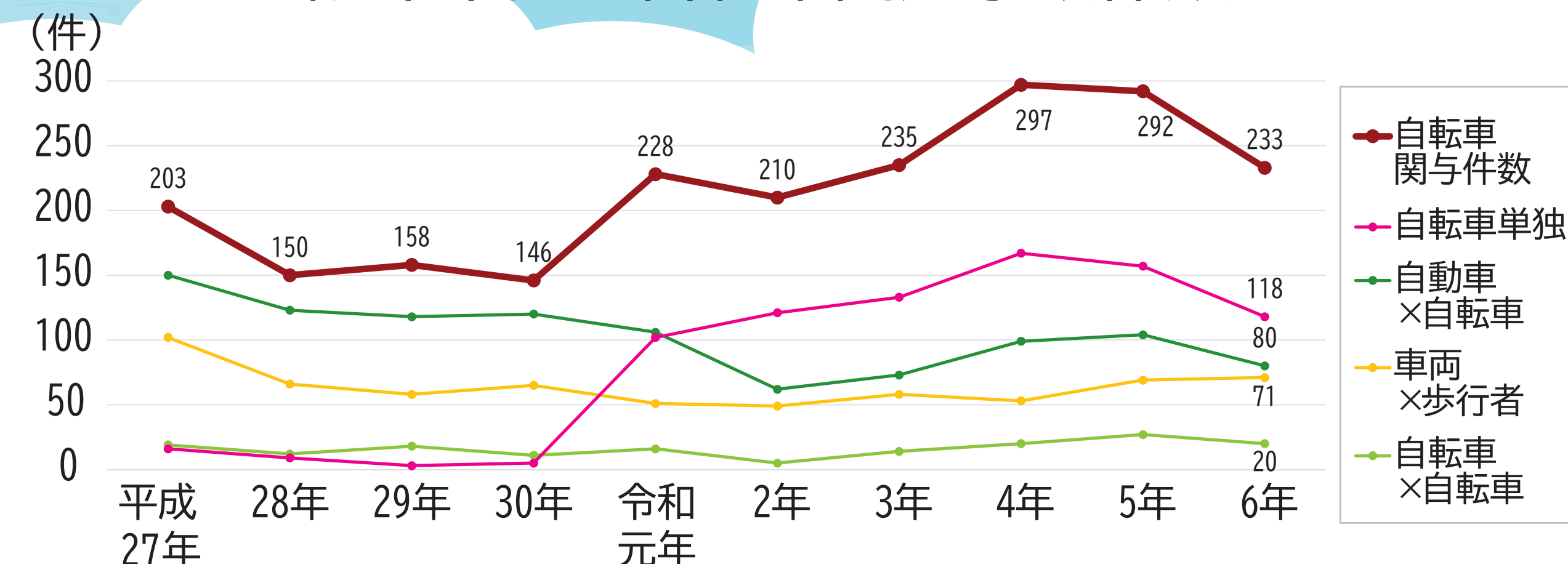
### 目的

- 交通安全への意識を高める取組の推進
- ルールやマナーを分かりやすく伝え、安全な自転車利用を広げていく

### 取組内容

- 自転車の安全利用ルールを分かりやすく伝える
- ヘルメットの購入をサポート
- 自転車通行空間の整備に合わせた通行ルールの広報啓発

調布市内の自転車関連事故件数



出典：区市町村別各種事故発生状況，交通事故統計表(警視庁)より作成



出典：自転車交通安全教育用リーフレット(警視庁)

## コラム 自転車で歩道を通るとき



歩道を自転車で走れるのは、「自転車通行可」の標識  があるときや、13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な方などの場合です。

※詳しくは警視庁のwebサイトなどを確認ください

歩道は歩行者が優先です。車道寄りをゆっくり走り、歩行者のじゃまになるときは止まりましょう。危ないと感じたら、自転車を降りて押して歩きましょう。





# 目標3 健康・観光 に関する施策例

## 施策 15 自転車を活用した健康づくりの推進

### 現状

自転車に乗ることは、適度な運動になり、生活習慣病の予防や心肺機能の維持に効果があります。

### 目的

- ・市民の健康への関心を高め、自転車を使った健康づくりを広めていく

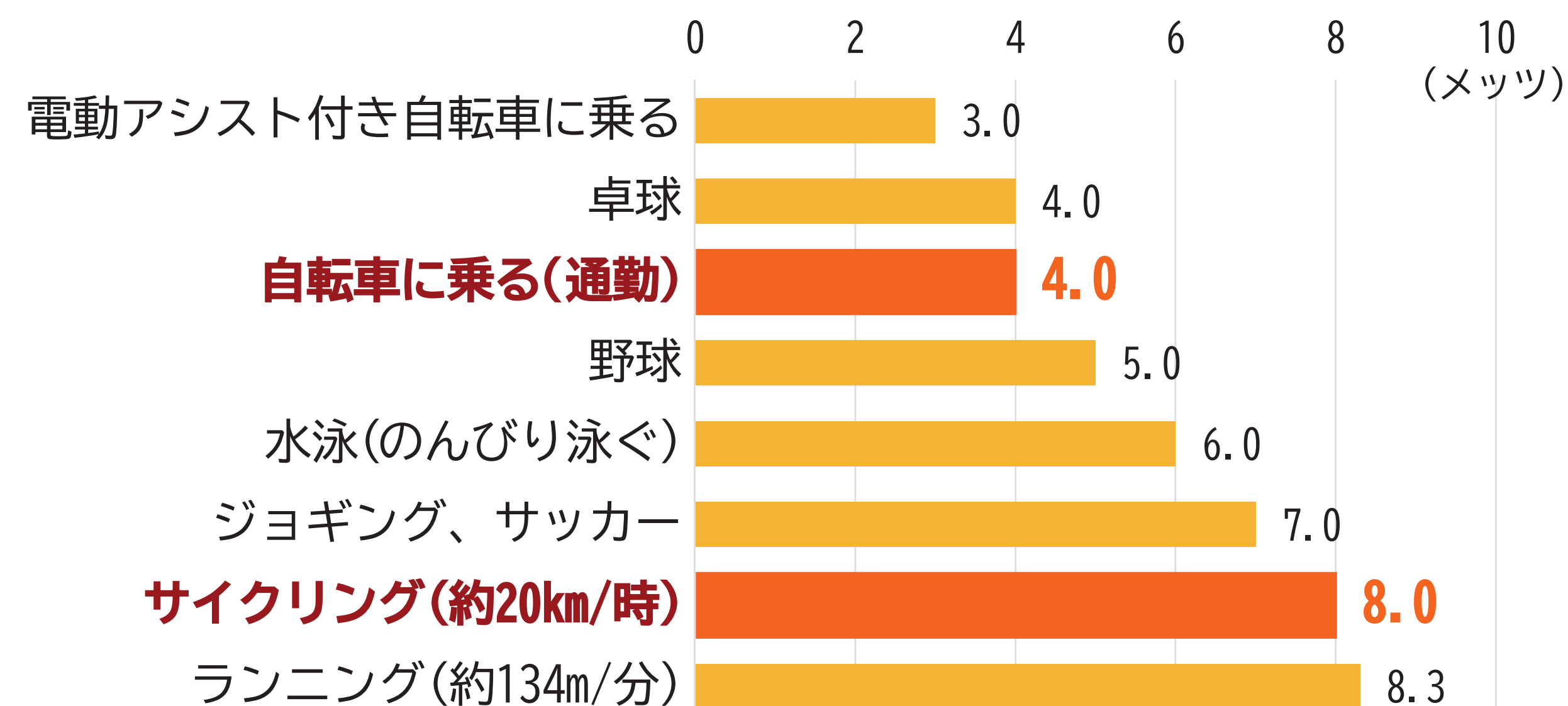
### 取組内容

- ・健康増進の広報啓発
- ・自転車マップを活用した健康づくりの紹介



出典：土浦市HPつちうら健康サイクリングガイド

### 日常の動きと運動の強さの目安



資料：厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準2013』を参考に作成

メッツとは、運動の強さをあらわす単位です。安静にしているときの消費エネルギーを「1メッツ」とし、「どんな運動をどれくらいすれば効果があるか」が分かりやすくなります。

## コラム ヘルメットをかぶって自転車に乗りましょう

令和5年4月から、すべての自転車利用者にヘルメット着用が「努力義務」となりました。また、大人の方はもちろん子どもも自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。



自転車事故で亡くなった人の約6割が頭に致命傷を負っており、ヘルメットをかぶっていないと致死率は約1.8倍に高くなります※。事故の被害を減らすために、大人も子どももヘルメットを着けて安全に走りましょう。

※警視庁サイトより

