

# 【調査結果TOPICS】

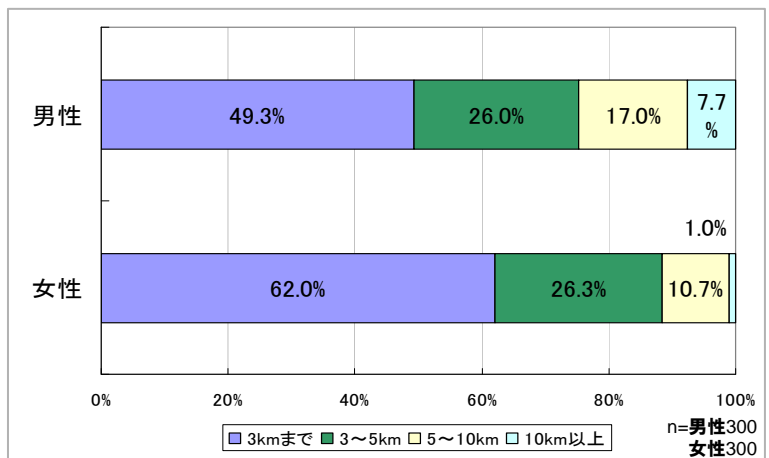
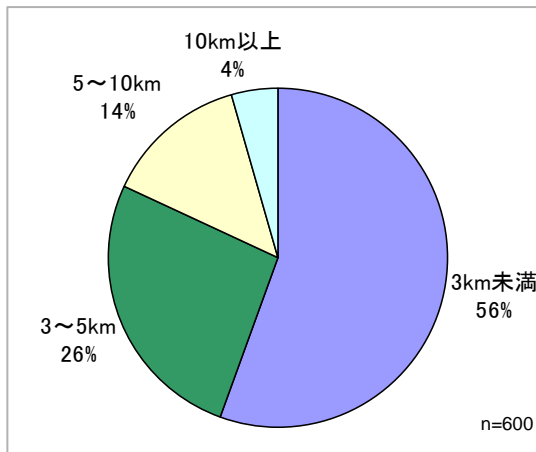
## I. 自転車通勤の実態

- “片道5km未満の近距離を、ほぼ毎日、自転車で通勤”～が自転車通勤に多くみられるパターン
- 始めた目的は、「時間の節約」「お金の節約」「運動不足解消」
- 実感しているメリットは、上記の3つに加え、「ストレス解消」
- 自転車通勤者の92%が、“今後も続けたい”と回答

➤ エクササイズ志向というよりも、「節約+運動」という現実的な動機で、自転車通勤を“毎日の交通手段”として実践し、今後も続けたいと思っている！

### 1. 自転車通勤をする距離は、片道でどれくらいですか？ SA (n=600)

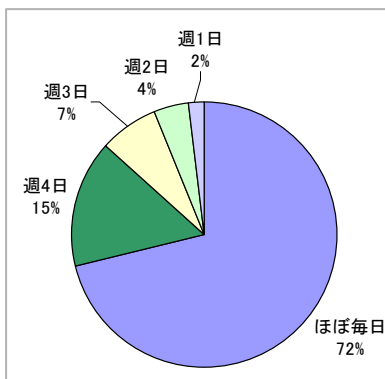
- 片道3km未満の“近距離通勤者”が56%と過半数
- 自転車通勤者の男性の4人に1人(24.7%)は、5km以上の距離を通勤



・「片道で3km未満の距離」と回答した人が56%。通勤距離5km未満の人は全体の82%を占め、近距離の職場への通勤に、自転車を活用している人が多いことがわかりました。

・男性の中には5km以上の自転車通勤を行っている人が24.7%もあり、中距離の通勤も自転車に対応できることが伺えます。

### 2. 自転車通勤の日数は週に平均で何日くらいですか？ SA (n=600)



#### • 自転車通勤の頻度は、72%が“ほぼ毎日”

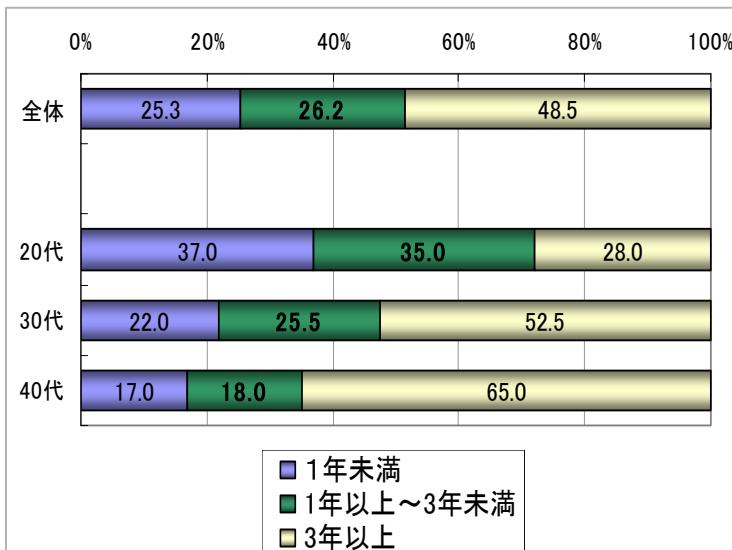
・1週間のうちの自転車通勤の日数は、「ほぼ毎日」という回答が72%と圧倒的。

・“週に2~3日だけエクササイズ感覚で自転車通勤”という人は少数派で、【近距離の職場までの毎日の足】として、自転車を活用している人が多いことが明らかになりました。

### 3. 自転車通勤を始めてからどれくらい経ちますか？

SA (n=600)

- 自転車での通勤歴は、4人に1人(25.3%)が、始めてからまだ“1年未満”
- 20代では37%が、ここ1年のあいだに自転車通勤を始めている  
～ 節約志向の影響か？



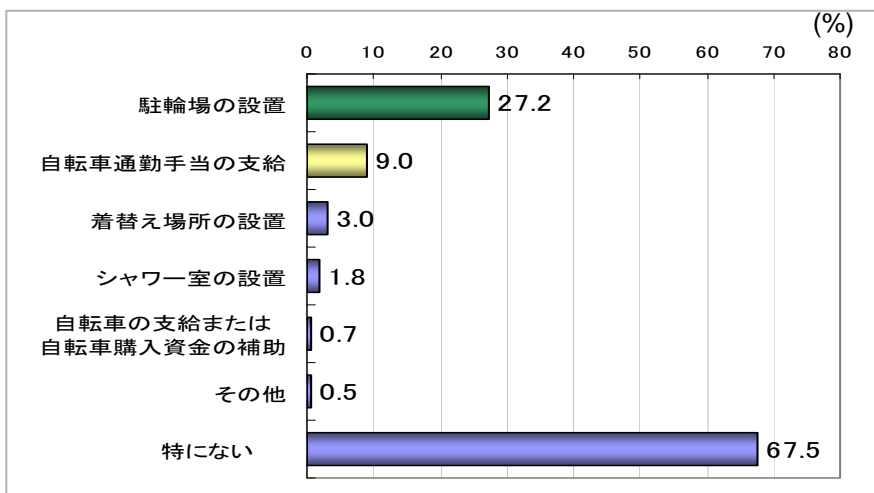
・現在、自転車通勤をしている人の25.3%は、この1年の間に自転車通勤を始めていることが分かりました。

・通勤歴は年代によっても違いがみられ、40代では3年以上の継続者が65%もいる一方、20代はここ1年の間に自転車通勤を始めた人が37%と、年代別で最も多くなっています。

### 4. あなたの職場において、自転車通勤を推奨する制度はありますか？ その内容を下記からお選びください。

MA (n=600)

- 職場の自転車通勤サポートは、駐輪場あり:27%、自転車通勤手当あり:9%  
～ サポート制度は、まだ途上？



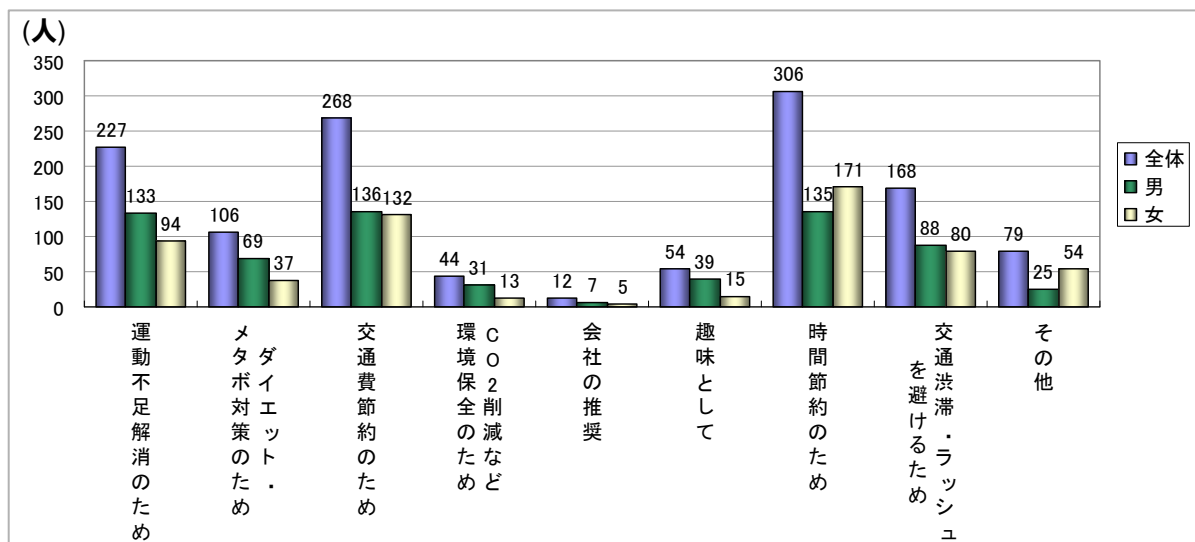
・27%の人の職場で駐輪場が設置されており、9%の人が「自転車通勤手当の支給がある」と回答。とはいえ、「特にない」人が67.5%と圧倒的で、今後、企業の自転車通勤推奨の動きは広がるのか、注目されるどころです。

・その他、シャワー室/着替え室が設置してある企業も、5%の人の職場で見られました。

## 5. 自転車通勤を始めた目的はなんですか？

MA (n=600)

- ・ **始めた目的、ベスト3は①時間節約 ②交通費節約 ③運動不足解消**  
**“ダイエット・メタボ対策”で自転車通勤をする意識は、男性の方が高い！**



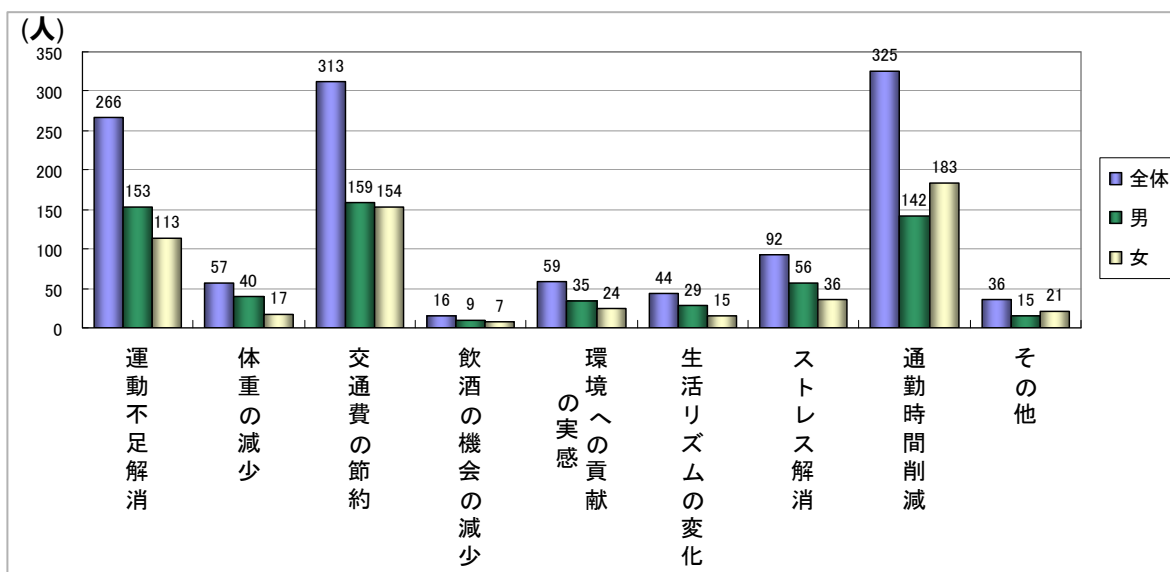
・自転車通勤を行う目的の上位3つは、「時間節約」「交通費節約」「運動不足解消」となりました。自転車通勤は、**近年の節約・健康のニーズにあった通勤スタイル**だということがわかります。

・「ダイエット・メタボ対策のため」との回答は意外にも女性より男性が多く、「環境保全のため」という回答も、男性の方が多く結果となっています。男性の目的は「趣味として」「環境保全のため」等、女性に比べて多岐にわたっていますが、女性は「時間節約、交通費節約」が圧倒的。女性の方がやや実利を求める意向が高いのかもしれません。

## 6. 自転車通勤を実践して、感じたメリットはなんですか？

MA (n=600)

- ・ **実感しているメリット、ベスト3は①時間節約 ②交通費節約 ③運動不足解消**  
**4位は「ストレス解消」**



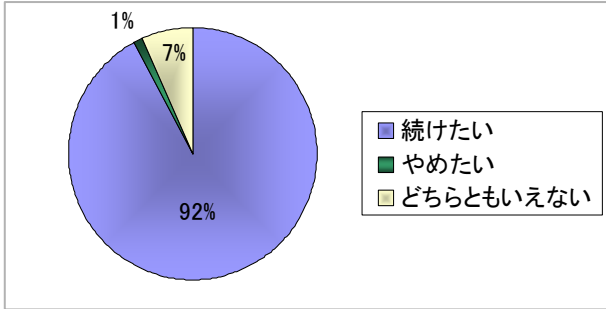
・実際に自転車通勤を行って感じているメリットの上位3つは、「通勤時間削減」「交通費節約」「運動不足解消」という、目的とまったく同様の結果となりました。次に多かった回答は「ストレス解消」で、15%の人がメリットとして「実感」しています。

・また男性では、「運動不足解消」「ストレス解消」「体重減少」など、自転車通勤を運動のように捉えてメリットを実感している人が多い傾向にありました。

## 7. 今後も自転車通勤を続けたいと思いますか？

SA (n=600)

- 自転車通勤者の92%が、“今後も続けたい”と回答－継続意向は非常に高い



・これらのメリットを日々実感している故か、92%の人が「今後も自転車通勤を続けたい」と回答しており、「やめたい」という人は、わずか1%という結果でした。