

「移動」を「エコ」に。 さいたま市



クルマはとても便利で快適な乗り物です。
しかし、交通渋滞や地球環境問題の原因となるなど、困ったこと
も少なくありません。そこで、「移動」を「エコ」にする取り組み
について、皆様も一緒に考えてみませんか。

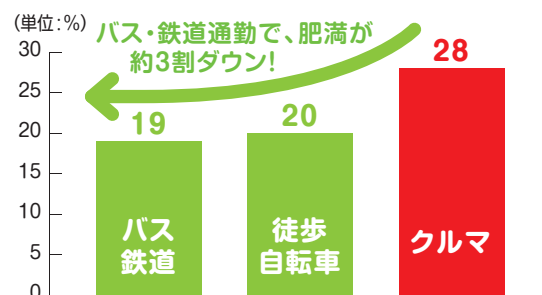
クルマのある生活は 便利だけど…



クルマ利用と健康（ダイエット）

クルマではずっと座っていられます。だからこそ便利なのですが、健康やダイエットにはあまりよくありません。

●通勤に使う交通手段 ごとの肥満の割合



※ここでは、BMI=体重[kg] / 身長[m]²が25以上の人を肥満としています。

※1日8000歩以上歩いている人の割合は、バス・鉄道で64%、徒歩・自転車で18%、クルマで7.5%（自転車は同等の身体活動に相当する歩数に変換）

出典：国際交通安全学会誌 IATSS Review Vol33No.3

クルマと渋滞

クルマが少なくなれば、渋滞も減ります。

そして渋滞がなくなれば、バスも時間どおり運行できるため、公共交通機関がより便利になります。



渋滞が減り、バスが以前より30分早く目的地へ着けるようになった例も！

出典：宇治田原工業団地における組織的MMを目指した取組（第2回JCOMM）

クルマは便利ですが、健康や渋滞など様々な問題を引き起こします。
次ページからの情報を参考に「移動」を「エコ」にしませんか。

楽しく歩いて健康に！

移動手段として「歩く」を始めてみよう

★ウォーキングの効果★

・生活習慣病の予防

有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになります。

・転倒予防・腰痛予防

足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

・ストレスの低減

全身の血行がよくなり自律神経の働きが整います。
リズムカルな刺激が脳に作用して気分が爽快になります。

さいたま市 健康なび



ウォーキングに適したマップ情報を紹介しています。



「さいたま市健康マイレージ」に参加しよう

本市では、歩くことを中心として楽しみながら継続的な健康づくりを支援する「さいたま市健康マイレージ」を実施しています。

スマートフォンアプリを利用して計測した歩数や、各種健（検）診受診の記録等に応じて付与されたポイントで景品の抽選応募やシルバーポイント（長寿応援ポイント）に交換ができます。

さいたま市 健康マイレージ



【健康マイレージアプリの操作についての問合せ】

さいたま市健康マイレージコールセンター

TEL:0570-088-232（平日午前9時～午後5時／土日・祝日・年末年始休み）



P2に関する問い合わせ先：保健衛生局 保健部 保健衛生総務課
TEL:048-829-1294 FAX:048-829-1967

バスを賢く 利用しよう!



バスは自分で運転しなくても移動ができるので、移動中に本を読むことができるなど、大変便利な移動手段です。「さいたま市バス路線マップ」を使いこなして、賢くバスを利用しましょう。

①ご自宅周辺および目的地のバス停の位置を確認しよう

「さいたま市バス路線マップ」で、ご自宅周辺のバス停と、目的地周辺のバス停の位置を確認しましょう。

②利用するバスの「系統番号」を確認しよう

バス停の位置を確認したら、バス停をつなぐ路線の「系統番号」（例：浦11など）を確認しましょう。

③バスの発車時刻と運賃を確認しよう

「埼玉バス案内WEB」や、利用するバスの各社ホームページ、各バス会社営業所へ電話でのお問い合わせなどで、時刻と運賃を確認しましょう。各社のお問い合わせ先は、「さいたま市バス路線マップ」に掲載されています。

埼玉バス案内



なお、下記のバス会社では、リアルタイムにバスの運行状況を提供しています。

各バス会社のホームページや携帯サイトからアクセスしてください。

国際興業バス ▶	バス運行情報サービス こくさいばす どっとこむ
西武バス ▶	バスロケーションシステム
東武バス ▶	バス現在位置情報検索
朝日自動車 ▶	バス位置検索サービス バスナビ
丸建つばさ交通 ▶	バスロケーションシステム Bus Go!

※一部対応していない路線がございます。

④ICカードを使ってバスをスマートに利用しよう

PASMOやSuicaなどのICカードなら、バス車内の読み取り部にタッチするだけで自動的に料金が精算され、小銭いらずでスマートな乗り降りができます。また、ICカードを使うことでバスの停車時間が短縮され、渋滞緩和にもつながります。

※丸建つばさ交通は現金のみとなります。

●ICカードのご利用方法

- ・乗車時と降車時に読み取り部へタッチ。
- ・ICカードご利用時は、1円単位の運賃となります。

※1円単位は全額ICカードで支払う場合のみであり、残高不足時等において現金併用でお支払いの場合は現金運賃となります。

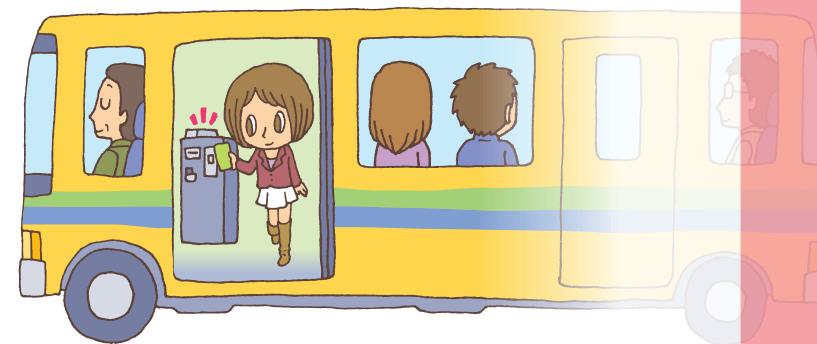
※残高不足の場合は、バス車内で千円札のみチャージできますので停車中に乗務員へ申し出てください。

※複数人数の運賃を支払う場合や、割引運賃を利用する方は、運賃支払い前に乗務員へ申し出てください。

●現金を利用する場合は

1. 乗車時に入り口で「整理券」を取りましょう。
2. 降車前に、バス前方運賃表示機の番号と整理券の番号を照合し、運賃を確認しましょう。
3. 降車時は、運賃箱に整理券と運賃を一緒に入れましょう。

※現金で支払う場合は、おつりが出ませんので、あらかじめ運賃箱にある両替機で両替してください。



P3・4に関する問い合わせ先: 都市局 都市計画部 交通政策課
TEL: 048-829-1054 FAX: 048-829-1979

自転車 出かけてみよう!



「自転車で通勤する」、「近くの買い物は徒歩や自転車でお店に行く」など心がけてみましょう。

自転車を利用する際は、駐輪場を利用しよう

市営（公営）駐輪場の情報は、さいたま市ホームページでご案内しています。このほか民間駐輪場の情報は、各施設の案内や民間駐輪場案内サイト等をご利用ください。

さいたま市 駐輪場



シェアサイクルを活用しよう

シェアサイクルとは、駅前やまちなかに設置されているサイクルポート（専用駐車場）であれば、どのポートでも自転車を借りたり返したりすることができる自転車のシェアサービスです。

HELLO CYCLING (ハローサイクリング)

利用料金(※)

一時利用

12時間利用

最初の30分
130円

以降15分毎に100円

1,800円
(上限)

その他詳細は、
HELLO CYCLING の
ホームページへ

<https://www.hellocycling.jp/>



※車両等により料金が異なる場合がありますので、詳細はホームページ・アプリ等にて確認して下さい。

P5に関する問い合わせ先: 都市局 都市計画部 自転車まちづくり推進課

TEL: 048-829-1398 (シェアサイクル)

TEL: 048-829-1399 (駐輪場) FAX: 048-829-1979 (共通)

安全運転のポイント

自転車を利用する際は、ルール、マナーを守り、安全な運転を心がけましょう。



その
1

車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先



※右のような標識がある場合、また13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者等は歩道を自転車で通行できます

その
3

夜間はライトを点灯



その
4

飲酒運転は禁止

傘さし、イヤホン、
飲酒運転、二人乗り、
並進は禁止!



その
2

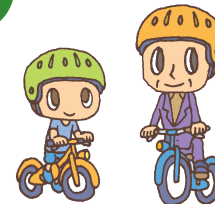
交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認



交差点では必ず手前で
一時停止、安全確認を!

その
5

ヘルメットを着用



※幼児には保護者が同行しましょう

◇自転車には必ず鍵をかけましょう

◇自転車による交通事故に備えて損害賠償保険に入りましょう

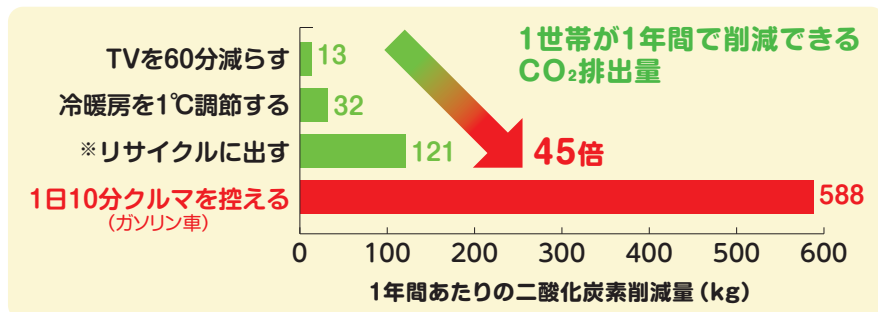
(平成31年4月からさいたま市では自転車損害保険等への加入が義務化されました)

P6に関する問い合わせ先: 市民局 市民生活部 市民生活安全課

TEL: 048-829-1219 FAX: 048-829-1969

クルマと環境

家庭で普段からエコな生活を心がけていても、クルマを少し使うだけで、何十倍もの二酸化炭素を排出してしまいます。



出典：「環境配慮行動における客観的CO₂排出削減量事実情報提供の効果に関する実験研究」(土木学会2007)

※ビン・缶・ペットボトル・牛乳パック・食品トレイを全てリサイクルに出した場合

移動手段を、できるだけ徒歩・自転車・公共交通機関にすることは大切ですが、それが難しい場合もあります。そのようなときでも、様々な工夫により環境に配慮することができます。

- いくつかの用事を一回のクルマ利用で済ませる
- 同じ方面へ行く人と、一台のクルマで出かける
- クルマを利用する時は「エコカー」を選択する
- 運転は燃費のよい「エコドライブ」を心がける

皆様も自分ができる「移動」を「エコ」について考えることで、新しい生活を始めてみませんか。



お問い合わせ先

さいたま市役所

環境局 環境共生部 環境対策課 (お問い合わせ総合)

TEL : 048-829-1330 FAX : 048-829-1991