

エコ通勤のすすめ ―自転車通勤で心も体も健康に



キーワード: 健康、福祉、有害化学物質、大気汚染、地球温暖化、エコ通勤

○活動に取り組んだきっかけ・背景

幼いころから自転車が好きでした。高校の通学も自転車でした。在外研修で 1 年間イギリスに滞在したとき、自転車生活をしました。渡英前に車を手放し、帰国後も車の生活をやめました。日ごろの生活に必要なし、自転車と徒歩と公共交通機関で十分に生活ができることがわかりました。

○活動の目的

年を重ねるとともに、足腰が弱ってきます。人間は健康であってこそ、様々な活動ができると思います。厚生労働省の「身体活動・運動」のページには、「週 2 回以上、1 日 30 分以上、1 年以上、運動している者」を運動習慣者と書かれています。とはいえ、日ごろは仕事があり、なかなか運動をする時間が取れません。そこで、わざわざ運動の時間を取ることなく、毎日の通勤に運動を取り入れることとしました。

○具体的な内容

決して特別なことをしているわけではありません。毎日の通勤に自転車を使うだけです。片道 30 分の通勤で、往復 1 時間の自転車漕ぎを行っています。静岡は平地で坂道がありませんので、30 分の自転車通勤は全く苦になりません。真夏の暑さには少し苦勞しますが、春秋の気候のよい時期の自転車通勤はとても爽快で、ストレス解消にも役に立っているように思います。自転車通勤では、周りの景色も車ほど早くは流れていきませんので、自動車やバイクの通勤では気づかなかったものも見えてきます。自転車通勤の効果でしょうか、歩くことは全く苦にはなりませんし、エレベーターやエスカレータも可能な限り使わないようになりました。「すべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を増進する」という目標を達成するには、若いころから足腰を鍛えておくのがよいと思います。「老いは足腰から」と聞いております。

○期待される効果など

自転車通勤は足腰の筋肉を鍛え、ストレス解消にもなり、健康的な体作りにつながっていきます。それは医療費の負担を減らし、その分をほかに必要となる福祉関係に使うことができます。また、自転車は排気ガスを出しませんので、二酸化炭素の排出を減らすことになり、地球温暖化の進行を防ぐとともに、環境汚染を防ぐことにつながります。自転車通勤は経済的で誰にでも簡単に取組みます。



通勤は自転車です

(参考) 国民栄養調査では運動習慣者を「週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上、運動をしている者」

身体活動・運動 | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html



英国滞在中も自転車です



移動賃自転車(ロンドン)



パディントン駅(ロンドン)のホームも自転車だらけ

教員名	江藤秀一
所属学部・学科	法学部・法律学科
職位	特任教授、学長