

シティブロモーション室のイチオシ!

このページは、シティブロモーション室が市民の皆さんにお伝えしたい「土浦の魅力」を紹介するコーナーです。

自転車通勤のすすめ

市役所職員がやってみました!
自転車通勤体験 

広報つちうらNo.1232号(12月上旬号)で掲載した「自転車通勤のすすめ」。掲載に先立ち、市役所でも参加を希望した職員が、2か月間の自転車通勤を体験しました。今回は、実際に体験しての感想や、アンケートの結果をご紹介します。

Case1

公園街路課勤務 Hさん 30代 男性
通勤距離/2km 所要時間/10分
自転車/折りたたみ自転車

自転車通勤日は、いつもよりイキイキと仕事に励むことができました。以前より気持ちが前向きになり、体験期間が終わった今も、ほぼ毎日自転車通勤をしています。



Case2

総務課勤務 Iさん 30代 男性
通勤距離/12km 所要時間/40分
自転車/ロードバイク

仕事前に程よい運動ができ、頭がすっきりした状態で仕事に入れました。帰宅時にも運動ができ、車で帰るよりも気分良く帰宅することができました。



自転車通勤を体験して…

期間終了後、職員にアンケートを取ったところ、自転車通勤を体験して、気持ちのリフレッシュや運動になったという人が全体の約7割にのぼり、心身ともにリフレッシュを実感した方が多かったようです。

また、約8割の方が、今後も自転車通勤を続けていきたいという意向を持っていて、それぞれが自転車通勤の良さを再認識した結果となりました。

みなさんも気分転換や適度な運動として、まずは週に1度から、自転車通勤を始めてみてはいかがでしょうか。

自転車通勤をした感想

(回答者数:18人)

- リフレッシュ効果および運動効果を感じた 22.2%
- リフレッシュ効果を感じた 5.6%
- 運動効果を感じた 44.4%
- 疲労を感じた 5.6%
- 環境整備不足を感じた 16.6%
- 無回答

今後も自転車通勤を続けたいか

(回答者数:18人)

- 続けたい 77.8%
- 続けたくない 22.2%