



おやま自転車通信

No.1



●自転車生活を豊かにしよう！

メリット項目	メリット内容
健康	運動による肉体・精神の健康増進
経済	利用者にとって移動に必要な経費（ガソリン代等）の削減 地域にとって公害の減少による財政支出の削減
社会生活	手軽な交通手段やレクリエーション手段の確保
環境	自転車による公害（排気ガス、騒音）の減少
交通	渋滞の緩和、車の住宅地侵入や事故などの減少
企業経営	社員の健康増進にともなう業務能率向上、健康保険費用の減少、企業イメージの向上

（参考：国土交通省 『都市交通における自転車』のあり方についてに関する研究）

●自転車競技に参加している方！JCFに選手登録しよう！

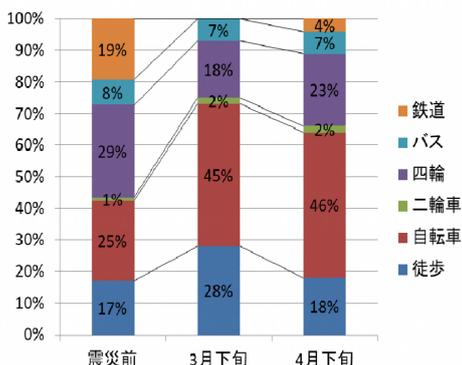
JCFに登録すると、自転車競技連盟主催のレースに出場することができるだけでなく、賠償責任保険が付帯されます。

※詳しくは『JCF登録』でWEB検索

●災害時の備えに自転車を！

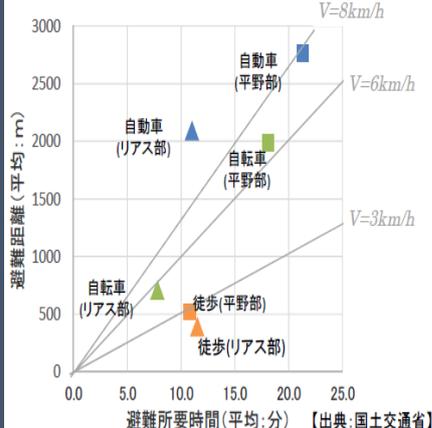
- ・自動車による避難渋滞や交通機関が被災したとき、自転車が移動手段として活躍しました。
- ・東日本大震災後、仙台都心と郊外では自転車利用率が増加しています。

【東日本大震災における震災前後の交通行動変化（仙台中心部）】



※2011年度復興まちづくりにおける公共交通を軸とした集約型都市構造の実現方策検討調査 【出典：国土交通省】

【東日本大震災における避難距離と所要時間 【福島県沖の地震(2016年11月22日)による避難渋滞】の関係】



津波警報時に自動車による避難渋滞が発生

【出典：福島民友新聞掲載】

●自転車で心と身体を健康にしよう！

分野	健康効果	出典
心肺機能の向上	有酸素運動として心臓・肺の持久力向上	長寿科学振興財団 『健康長寿ネット』
筋力アップ	下半身の筋力強化	長寿科学振興財団 『健康長寿ネット』
関節への負担が少ない	低負荷の有酸素運動として関節へのストレスが比較的少ない	国土交通省 『サイクル健康』
メンタル・精神・認知	気分の改善・ストレス軽減 認知機能の一時的向上	シマノ 『Health Date File』

やり方は簡単

ポイントを貯めて健康とお得をゲット!!

対象：18歳以上の町民・町内に在勤の方

- 1 ポイントカードをもらう
 - ★有効期間は1年間
- 2 30ポイントを貯める
 - ★ポイントは、のほり廣で自給!
 - ★町の健康イベントでも!
 - ★自己申告も可!!
- 3 ポイントカードを提出
 - ★3つのお得がもらえる!

【お問合せ】健康増進課 Tel76-6668

その場で、500円相当のハッピーチケットまたは地域振興券と交換! 抽選期間ごとに1枚、年間4枚まで。

年4回当選のチャンス! スマイル賞が当たるかも! 自動的に応募完了!!

ふじのくに健康いきいきカードをゲット!

※マイレージは、町民専用です。町民以外の方からのサービスが受けられません。

※ポイントカードは、1枚につき30ポイントまで貯められます。

※ポイントカードは、1枚につき30ポイントまで貯められます。

小山町公式アプリ

住民ポータル

アプリと連携し、おトクに活用

小山町の最新情報をスマートフォンで確認。アプリと連携し、もっと便利に!

小山町のさまざまな情報をまとめて発信

おやま健康マイレージ

ポイント貯め放題! 地域通貨「KINCA」に交換し、小山町の加盟店で使える!

おやま健康マイレージで貯めたポイントを地域通貨「KINCA」に交換し、小山町の加盟店で使える!

【KINCA】内で使える加盟店を検索できる!

※お問い合わせ先: 小山町商工観光課

・カードでもアプリでも! 自転車を利用して「おやま健康マイレージ」のポイントを貯めよう! ※令和8年4月1日から、ポイントカードの対象者は「70歳以上の町民」限定となります。

・おやま健康マイレージアプリで貯めたポイントは、小山町デジタル地域通貨【KINCA】に交換できる!

●アプリの詳細やダウンロードはこちらから→



●自転車のルールを守って安全に乗ろう!

静岡県自転車条例

「静岡県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」

2019年4月1日施行

自転車点検・整備
乗る前に必要な点検・整備を行いましょう!

自転車ルールとマナー
交通ルールを守って安全に利用しましょう! 夜間利用時にはライトをつけましょう!

自転車保険加入義務化
自転車に乗る人 2019年10月1日施行 全てが対象です!

児童・中学生の自転車通学時 乗車用ヘルメット着用義務化
2019年10月1日施行

静岡県

しずおか交通安全ネット 検索 <問合せ先> 静岡県くらし交通安全課 TEL.054-221-2549

交通反則通告制度とは

運転者が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けなくて事件が終結されるという制度です。

自転車の交通違反

悪質性・危険性が高くない

警告に從わず違反を続けた
・車道や歩行者に具体的な危険を生じさせた
・交通事故に直結する危険な運転行為

反則告知(青切符交付による取締り)

例) 一時不停止 例) 信号無視

悪質性・危険性が高い

赤切符(交通切符)による取締り

反則金(銀行や郵便局で納められる)

不納付(払わない) 納付(払う)

刑事手続きへ 終結

刑事裁判 家庭裁判所の審判

街とともに 人とともに FOR MORE COMMUNICATION 警視庁 TOKYO SAFETY ACTION https://www.safetyaction.tokyo/

令和8年4月から、16歳以上が対象の自転車の交通違反に関する新たな制度が始まります!

●詳しくは、下記のQRコードから警察庁HP掲載の自転車ルールブックをご確認ください。→



出典：静岡県くらし交通安全課（静岡県自転車条例 チラシ）
警察庁（自転車も交通反則通告制度開始 啓発チラシ）