備後・井笠の best運動 渋滞緩和・エコ移動

ベスト運動の紹介動画（YouTube）はこちら

eco 始めよう、ベスト運動。

自動車による渋滞や排気ガスを少しでも減らし、
わたしたちの街がもっと快適で暮らしやすくなるように
みんなでできることがあります。

街の渋滞緩和と地球温暖化防止のために

始めよう、ベスト運動。







ベスト運動ってなに？

STEP 1



月に1回以上
「エコ移動」でCO_2削減

STEP 2



ネットで報告すると

STEP 3



毎月抽選で景品が
もらえるチャンス！

くわしくは
公式ホームページで

「エコ移動」ってどんな取り組みをすればいいの？

時間差移動



- 渋滞によるストレスがなくなります。
- ガソリン代を節約し家計を応援！
- 朝の余裕が一日を豊かに。

鉄道・バスで移動



- 時間に正確！交通渋滞へのイライラが減ります。
- いつもと違う移動風景。読書も楽しめます。
- 駐車場や飲酒運転を気にせず帰り道を満喫できます。

自転車・徒歩で移動



- 運動不足解消。
  ダイエットにも効果アリ?!
- 渋滞・ラッシュからの解放！
  自分のペースで予定が立てやすい!
- 目的地に着くころにはカラダは十分活動状態に。

相乗りしよう！



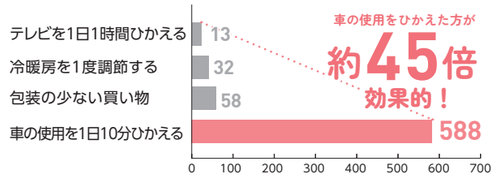
- 車内でのコミュニケーションが広がります！
- 持ちまわりで行えばガソリン代節約に！
- 周囲の人も、環境に対する意識が高まります。

なぜベスト運動が必要なの？ ベスト運動は地球温暖化対策や渋滞緩和に効果的です！

（例えば）

1日10分だけクルマの使用をひかえれば、
テレビを1日1時間ひかえたときの
45倍もCO_2を削減できます。

1世帯が1年間で削減できるCO_2排出量

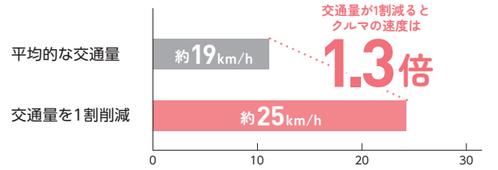


出典：太田裕之,藤井聡. 環境配慮行動における客観的CO_2排出削減量
事実情報提供の効果に関する実験研究. 土木学会論文集G Vol.63

（例えば）

渋滞中の交通量を1割削減できれば、
渋滞は大幅に緩和されます

交通量とクルマの速度の関係



一般国道2号福山市大門付近の平日7・8時台の交通量及び速度より算出

福山都市圏 交通円滑化総合計画について

「福山都市圏交通円滑化総合計画」は、交通混雑の著しい福山都市圏において、都市交通の円滑化を図り、交通渋滞と道路環境を改善するため、策定されたものです。



備後・井笠５市の **エコ移動情報**

公共交通や自転車・サイクリング、新モビリティなど
エコ移動のための情報をまとめました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ベスト運動は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

協賛企業

ベスト運動は、持続可能な社会の実現へ、地域の76企業・団体の協賛により支えられています。
2026年（令和8年）期協賛企業、団体：50音順

青山商事株式会社 / ASAHI GROUP / 株式会社キング食品 / 株式会社サカイ / サンデングループ SANDEN GROUP / JFE スチール 株式会社
鈴与カーゴネット / 医療法人 辰川会 山陽病院 / T・M Construction Co.,Ltd. / テラル株式会社 / 日宏 株式会社 / 備南ハイフーズ株式会社
広建コンサルタンツ株式会社 / 公益社団法人 広島県バス協会 / ㈱ビンショー / 福山商工会議所 / 福山通運 FUKUYAMA TRANSPORTING Co.,Ltd. / 株式会社 松原組
メタルテック / ユニテック工業株式会社

(株)青山キャピタル
(一社)岡山県トラック協会
(株)シーエム・エンジニアリング 岡山支社 福山営業所
(株)セトウチ
鞆鉄道(株)
(公社)広島県トラック協会
福山ユアサ電機(株)
菱友商事(株)
(株)ASLABO
共和工業(株)
品川ロコー(株)
ダイホーコンサルタント(株)
西日本旅客鉄道(株)
(株)広島農産食品
復建調査設計(株) 福山支店
リンクス(株)
井笠バスカンパニー
クニヒロ(株)
しまなみ信用金庫
中国電力ネットワーク(株) 広島ネットワークセンター
(株)野村鍍金 福山工場
フォックスコン福山テクノロジーズ株式会社
丸加ホールディングス(株)
ローツェ(株)
葦陽設備工業(株)
サイクルハート
(株)松扇園
(株)中国バス
馬場工業(株)
福山ガス(株)
(株)丸八
(株)ウエスコ 広島支社
(株)サンエス
昭和陸運(株)
中国矢崎サービス(株)
早川ゴム(株)
福山市農業協同組合
三菱電機(株) 福山製作所
大村電気工事(株)
(株)山陽テクノサービス
(株)伸和
(公財)中国労働衛生協会
(株)ビーシーシー
福山熱煉工業(株)
(株)明和工作所

他11社/計76社

備後・井笠の best運動 渋滞緩和・エコ移動
ベスト運動 検索

公式ホームページ
ベスト運動に登録する
や面をチェック！ LINEでも参加報告できます

実施主体／福山都市圏交通円滑化総合計画推進委員会　協力団体／(株)エフエムふくやま
対象／福山都市圏（福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市）
後援／福山商工会議所・尾道商工会議所・府中商工会議所・笠岡商工会議所・井原商工会議所
委員会事務局／国土交通省 中国地方整備局 福山河川国道事務所 調査設計課
広島県 東部建設事務所 工務第一課
福山市 建設局都市部 都市交通課　お問い合わせ 084-928-1161

LINE公式アカウントができました。

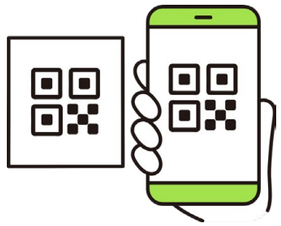
今すぐ LINE でベスト運動に参加しよう！

活動状況を手軽にLINEで報告してプレゼントをゲット!

QRコードで
簡単登録

STEP 1

まずは友だち登録から。



LINE アプリの「その他」⇒「友だち追加」より、

QRコードで登録

または

@598flcud

上記IDを入力して検索

STEP 2

ベスト運動の会員登録をお願いします。

広島県・岡山県にお住まいで、
福山都市圏に通勤・通学している方が対象です





STEP 3

メールで会員番号が届きます。



会員番号
【6XXXXX】

STEP 4

メールに記載の会員番号でログイン！
（初回のみ）





登録完了!

月に一度、
参加報告







活動状況を報告すると、
毎月プレゼントゲットのチャンス！

参加報告された方に、抽選でプレゼントを準備しています。



ペア宿泊券



お食事券



交通ICカード

毎月参加すれば、
当選チャンス がどんどん増える!



こちらのプレゼントは協賛企業からの協賛金が原資となっています。

よくある質問

Q 誰でも登録できますか?
A 福山都市圏に居住している方や、福山都市圏に通勤・通学している方が対象です。

Q 会社や学校単位でも登録できますか?
A 個人単位での登録になります。

Q スマートフォンがなくても登録できますか?
A PCのLINEアプリでも対応可能です。

Q 個人情報は安全ですか?
A 登録情報は委員会事務局が適切に管理し、目的外使用はいたしません。

Q プレゼントはどうやって当たるの?
A 前月に参加報告された方を対象に、毎月抽選します。前月に複数回報告していても当選確率は変わりませんので、ご注意ください。

ベスト best 運動　備後・井笠の 渋滞緩和・エコ移動

ベスト運動 検索

公式ホームページ

ベスト運動に登録する

LINEでも参加報告できます

実施主体／福山都市圏交通円滑化総合計画推進委員会　協力団体／(株)エフエムふくやま　対象／福山都市圏(福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市)
後援／福山商工会議所・尾道商工会議所・府中商工会議所・笠岡商工会議所・井原商工会議所

委員会事務局／国土交通省 中国地方整備局 福山河川国道事務所 調査設計課
広島県 東部建設事務所 工務第一課
福山市 建設局都市部 都市交通課　お問い合わせ 084-928-1161