

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。



ベスト運動の紹介
動画 (YOUTUBE) は
こちら



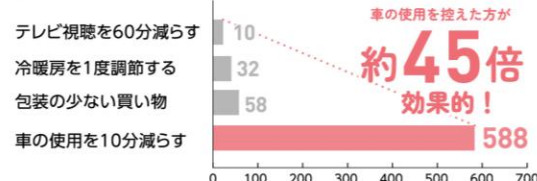
なぜベスト運動が
必要なの？

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抑えれば、
テレビを1日1時間ひかえたときの
45倍もCO2を削減 できます。

1世帯が1年間で削減できるCO2排出量

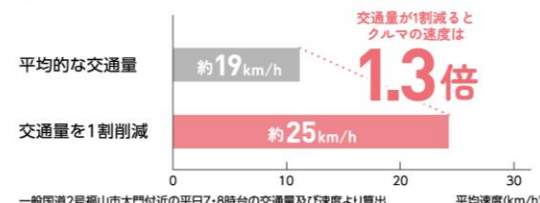


出典：太田裕之・藤井聡 環境配慮行動における客観的CO2排出削減量 1年間あたりのCO2削減量 (kg)
事実情報提供の効果に関する実験研究 土木学会論文集G Vol.63

(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さの関係



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 平均速度(km/h)

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。



備後・井笠の5市が連携しています



ベスト運動は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

ベスト運動ってなに？

STEP 1



月に1回以上
「エコ移動」でCO2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。

協賛企業

ベスト運動は、持続可能な社会の実現へ、地域の92企業・団体の協賛により支えられています。
2024年(令和6年)期協賛企業、団体：50首順

青山商事株式会社

IYOU

かんぽ生命 福山支店

キンク食品

SANDEN GROUP

三和産業有限公司

JFE スチール 株式会社

鈴与カーゴネット

大和建設株式会社

山陽病院

T-M Construction Co., Ltd.

TERAL

Narumoto

日産 株式会社

馬場工業株式会社

備前ハイフーズ株式会社

広島県バス協会

(株)ビンショー

福山商工会議所

福山大学

福山通運

株式会社松原組

有限会社マルエス紙工

MITSUBISHI ELECTRIC

ベスト運動

(株)青山キャピタル	(株)ASLABO	アドバンスシステム(株)	(株)井笠バスカンパニー 福山営業所	(株)イズミ ゆめタウン福山	(株)一条工務店広島
一心グループ(株)	(株)ウエスコ 広島支社	内海(株)本社	NX備通(株)	(一社)岡山県トラック協会	共和工業(株)
クニヒロ(株)	サイクルハート	(株)サカイ	(株)山陽テクノサービス	山陽パッケージシステム(株)	(株)シーエム・エンジニアリング 岡山支社 福山営業所
J&T環境(株)	品川口コー(株)	しまなみ信用金庫	(株)商工組合中央金庫 福山支店	昭和陸運(株)	(株)伸和
(株)セトウチ	(株)総合建設資材	ダイヤ石油(株)	中国電力ネットワーク(株) 福山ネットワークセンター	(株)中国バス	中国矢崎サービス(株)
(公財)中国労働衛生協会	鞆鉄道(株)	西日本旅客鉄道(株) 中国統括本部 広島支社	野村證券(株)福山支店	(株)野村鎌金 福山工場	早川ゴム(株)
(株)ピーシーシー 本社	(有)備前建設工業	菱友商事(株)	(公社)広島県トラック協会	(株)広島農産食品	福山ガス(株)
福山市農業(協)	福山熱煉工業(株)	福山ユアサ電機(株)	復建調査設計(株)福山支店	(株)ブレイン	(株)ホンダ福山支社
丸加ホールディングス(株)	マルケー食品(株)	(株)丸八	(株)明和工作所	(株)柳本商店	山田工業(株)
リンクス(株)	ローツエ(株)	(株)ワイティ企画			

他10社/計92社

中値をチェック！

LINEでも
参加報告
できます

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



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・尾道市商工会議所・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

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！

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



ID検索で登録

@598flcud

上記IDを入力して検索

または

STEP 2

ベスト運動の会員登録をお願いします。



必要事項記入

STEP 3

ご自宅に会員カードが届きます。



STEP 4

会員カード記載の
会員番号でログイン！
(初回のみ)



会員番号記入

登録完了！

月に一度、
参加報告



わくわく♪



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

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。

毎月参加すれば、
当選チャンスが
どんどん増える！

はじめてでも
当たった！



? 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。



公式ホームページ



ベスト運動紹介動画



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
対象都市圏／福山市・尾道市・府中市・笠岡市・井原市
協力団体／(株)エフエムふくやま
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