国東整青二調第３５号
令和４年　９月　９日

協同組合青森総合卸センター　組合員　様
モニタリング交差点付近の企業　様

青森県渋滞対策推進協議会長
青森河川国道事務所長　山田　拓也
（　公　印　省　略　）

交通渋滞緩和に向けた時差出勤等のご協力について（依頼）

拝啓　時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、青森県渋滞対策推進協議会では県内の渋滞解消と円滑な交通を確保するため、対策検討に取り組んでおります。なかでも、通勤時の渋滞緩和に向けて時差出勤やテレワーク等による発生交通量の抑制や交通分散による渋滞対策を推進しており、交通渋滞の緩和によって通勤時間の短縮や環境負荷の低減が期待されるところです。

つきましては、交通渋滞緩和に向けた取り組みとして、下記期間における時差出勤等の実施と調査票の記入についてご協力をお願い申し上げます。

なお、時差出勤等の実施の有無に関わらず、調査票への記入・回答にご協力をお願いいたします。

敬具

記

１．実施期間　　令和４年１０月２４日（月）～１０月２８日（金）
上記のうち、<u>１０月２４日(月）と　１０月２８日(金)の２日を強化日</u>としてご協力下さい。
※特に朝 7 時 30 分から 8 時 30 分の交通分散にご協力下さい

２．実施内容　　・上記期間中の時差出勤及びテレワークの実施
・渋滞検証に関する調査票の記入
<u>※時差出勤等の実施に関わらず、期間終了後１０/３１～１１/７までに下記担当へご回答をお願いいたします。</u>

担当：国土交通省東北地方整備局
青森河川国道事務所　調査第二課
施策分析評価係長　成田　匡幸
〒030-0822
青森市中央三丁目 20-38
TEL：017-734-4570
FAX：017-722-2384
E-mail：narita-m82af@mlit.go.jp

■取り組み概要

- 交通渋滞緩和に向けて、交通量の抑制や交通分散の取り組みを実施
- 特に平日の朝7時30分から8時30分の渋滞緩和を目指す
- 期間を設定し、企業に対して時差出勤やテレワークの取り組みについて協力を依頼
- 取組期間のうち、強化日を設定して、企業等に重点的な取り組みを依頼
- 10月は青森県が実施する『スマートムーブ通勤月間』です。

October 10 2022 令和4年　2022年　カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9/25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 強化日	25	26	27	28 強化日	29
30	31	11/1	2	3	4	5

毎年10月の１ヵ月間 は スマートムーブ月間！

取組期間（１０/２４～１０/２８）

取り組み実施期間

スマートムーブ月間

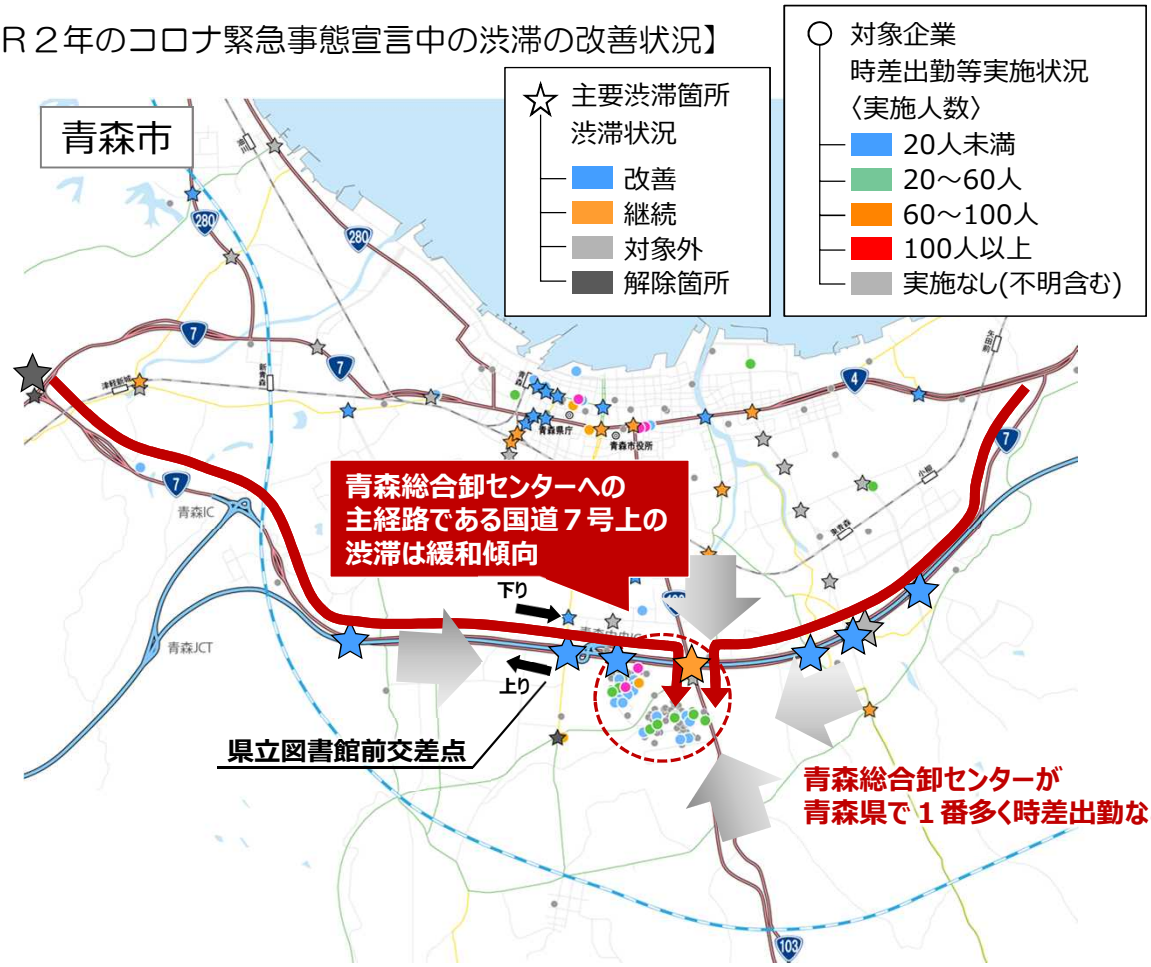
「環境に優しい通勤」の実践を呼びかけ

なぜ青森総合卸センターやその周辺企業に時差出勤等をお願いするの？

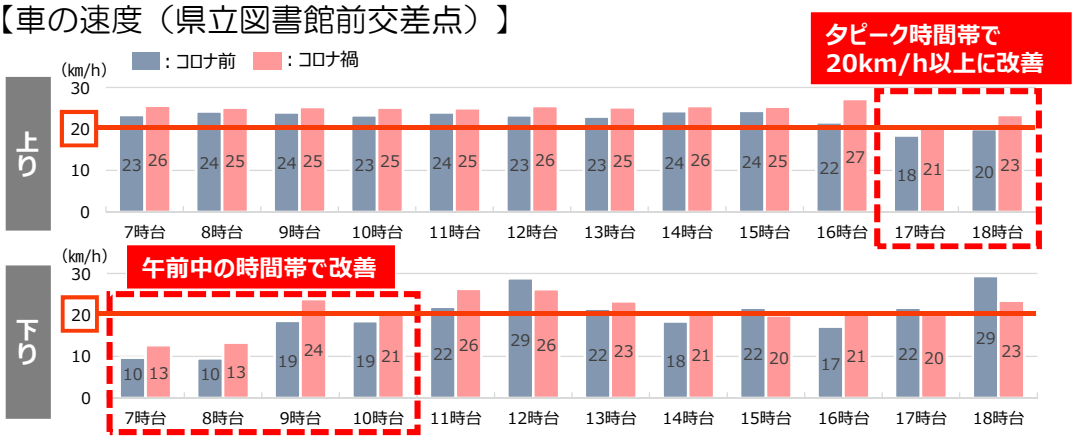
R2年4月のコロナ緊急事態宣言中に時差出勤やテレワークなどを実施していた企業が、青森県で1番多くあったのが、青森総合卸センターです。
その際、国道7号青森環状道路の朝夕の渋滞が少なくなりました。

そのため、青森総合卸センターや周辺企業の皆様が時差出勤などを行うことで、渋滞が少なくなり、地域の方々の通勤時間も短くなるのではと考え、今回、ご協力をお願いしました。

【Ｒ２年のコロナ緊急事態宣言中の渋滞の改善状況】



【車の速度（県立図書館前交差点）】



※コロナ前：H31.4.16～5.14 平日　コロナ禍：R2.4.16～5.14 平日（緊急事態宣言中）

＜企業用＞

青森河川国道事務所　調査第二課　成田　あて
E-mail：narita-m82af@mlit.go.jp
FAX：017-722-2384
※11/7までにご回答をお願いいたします

Webでの回答も可能です。
上記の二次元バーコードを読み取るか
クリックすると回答できます。

青森総合卸センター周辺における渋滞対策に関する調査票

本調査は、交通渋滞対策の検証を行うための基本情報を把握するものであり、目的以外の使用や部外者に提供することはありません。

■基本情報

1．企業名　［　　］

2．従業員数　［　　］人　　期間従業員等を含む全従業員数

3．勤務形態

1）交替制勤務　　有　・　無　　※いずれかに◯をして下さい
（　　交替制）　　※交替制有の場合シフト数を記入して下さい

2）勤務時間及び勤務人数

勤務時間	人数
～	人
～	人
～	人

※交替制勤務の場合はそれぞれ記入して下さい

4．自動車通勤者数　［　　］人

5．居住地割合　※おおよその数で結構です

①青森市	%	②弘前市	%
③五所川原市	%	④黒石市	%
⑤藤崎町	%	⑥平内町	%
⑦七戸町	%	⑧その他	%

6．物流運搬の時間帯　搬入　［　　］～［　　］
搬出　［　　］～［　　］

■設問

1．取組期間（10月24日～10月28日）前から時差出勤等を実施していましたか？
① 実施していた
② 実施していなかった

回答　［　　］

2枚目に続く

2．取組期間（10月24日～10月28日）中の時差出勤等の実施状況を教えてください。

① 実施した　　・・・設問3へ
② 実施していない　　・・・設問4へ
※ 交替制勤務は③を記入

回答　　

3．実施内容及び実施期間を教えてください。※複数回答可

実施内容	実施したものに○を付ける	実施人数（実人数）	取組期間中の実施期間	実施人数（延べ人数）
時差出勤			～	
フレックスタイム制			～	
テレワーク（在宅勤務含む）			～	
その他　（　　）			～	

4．継続・実施の意向

① 今回実施し、今後も継続する予定がある　　・・・設問5へ
② 今回実施はしていないが、今後実施を検討したい　　・・・設問5へ
③ 今回実施したが、今後は実施しない　　・・・設問6へ
④ 今回実施はしていない。また、今後も実施する予定はない　　・・・設問6へ
⑤ 未定　　・・・設問6へ

回答　　

5．実施した理由や今後実施を検討したい理由
※実施することなった背景や実施による利点など、具体的に記載して下さい。

6．実施しない・未定の理由
※実施するための課題や実施するには何が必要かなど、具体的に記載して下さい。

7．自由意見
※渋滞対策や時差出勤等の取り組みなどについてご意見があれば記載してください。

ご協力ありがとうございました

＜従業員用＞

青森河川国道事務所　調査第二課　成田　あて
E-mail：narita-m82af@mlit.go.jp
FAX：017-722-2384
※11/7までにご回答をお願いいたします

Webでの回答も可能です。
上記の二次元バーコードを読み取るか
クリックすると回答できます。

青森総合卸センター周辺における渋滞対策に関する調査票

本調査は、交通渋滞対策の検証を行うための基本情報を把握するものであり、目的以外の使用や部外者に提供することはありません。

■設問

1．普段の通勤方法を教えてください。

① 自動車（自家用、社用は問わない）　② バイク（原付含む）
③ 路線バス　④ 自転車、徒歩
⑤ 通勤しない（テレワーク等）　※ 送迎の場合は①を選択

回答 [　　]

2．通勤時間帯を教えてください。

出社時：　出発（自宅）[　　] ～ 到着（職場）[　　]
退社時：　出発（職場）[　　] ～ 到着（自宅）[　　]
※職場は駐車場、バス停からの出発・到着時刻とする
※設問1で⑤通勤しない（テレワーク等）を選択した方は設問3へ

3．居住地を教えてください。

① 青森市　※　② 弘前市　③ 五所川原市
④ 黒石市　⑤ 藤崎町　⑥ 平内町
⑦ 七戸町　⑧ その他　（　　）

回答 [　　]

※青森市の方は町名を記入して下さい
青森市 [　　]　例）長島1丁目

4．**<u>通勤時</u>**に利用する交差点の状況について（該当する欄に〇をつけてください。）
（「通過時間帯」には通勤時に当該交差点を利用するおおよその時間を記入してください。）

	渋滞あり	渋滞なし	通過しない	通過時間帯
① 安田陸橋西側交差点				
② 県立図書館前交差点				
③ 中央IC交差点				
④ 八ツ役交差点				
⑤ 妙見交差点				
⑥ 筒井八ツ橋交差点				

2枚目に続く

5. **帰宅時**に利用する交差点の状況について（該当する欄に〇をつけてください。）
（「通過時間帯」には通勤時に当該交差点を利用するおおよその時間を記入してください。）

	渋滞あり	渋滞なし	通過しない	通過時間帯
① 安田陸橋西側交差点				
② 県立図書館前交差点				
③ 中央IC交差点				
④ 八ツ役交差点				
⑤ 妙見交差点				
⑥ 筒井八ツ橋交差点				

6. 取組期間（10月24日～10月28日）中の時差出勤等の実施状況を教えてください。
※時差出勤等とは、時差出勤、フレックスタイム、テレワーク（在宅勤務含む）をいう
① 時差出勤等を実施した
② 時差出勤等を実施しなかった

回答 [ ]

7. 時差出勤等に関する今後の意向を教えてください。
① 今後も実施したい ・・・設問8へ
② 機会があれば実施してみたい ・・・設問8へ
③ 実施したいと思わない ・・・設問9へ
④ 実施できない ・・・設問9へ

回答 [ ]

8. 実施したい理由（実施している理由）を教えてください。
※実施しようと思った理由や実施による利点など、具体的に記載して下さい。

[ ]

9. 実施しない（できない）理由を教えてください。
※実施するための課題や実施するには何が必要かなど、具体的に記載して下さい。

[ ]

10. 自由意見
※渋滞対策や時差出勤等の取り組みなどについてご意見があれば記載してください。

[ ]

ご協力ありがとうございました

＜別紙＞

出典：地理院地図に主要渋滞箇所等を追記して掲載

交通需要マネジメント

TDM

Transportation
Demand
Management

ＴＤＭとは

「 Transportation Demand Management 」の略で、交通需要マネジメントという交通政策の１つです。
ＴＤＭは、道路を利用するかたの時間の変更、経路の変更、手段の変更、クルマの効率的利用、発生源の調整など交通行動を調整することによる道路の交通渋滞の緩和を図るための施策です。

渋滞緩和にご協力お願い致します。

青森市中心部の車利用を減らすため、以下の取り組みにご協力をお願いいたします。

時差出勤

出勤時間をずらして通勤ラッシュを回避しましょう。

在宅勤務

会社に出勤せず自宅などで勤務を行うなど、渋滞緩和にご協力をお願いします。

公共交通の利用促進

マイカーから公共交通機関（鉄道･バス）の利用への転換にご協力をお願いします。

徒歩･自転車通勤の推奨

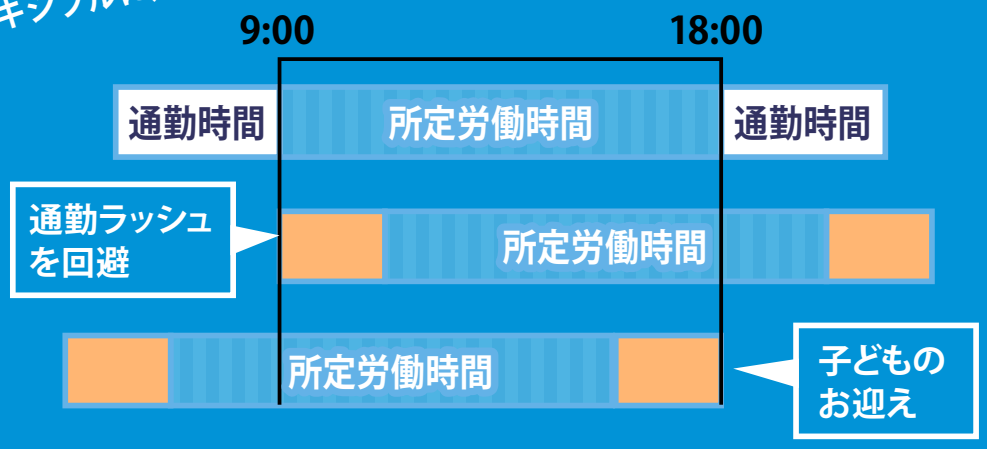
天気がいい日は徒歩や自転車で通勤してみませんか？
清々しい気分で１日がスタートします。

ライフスタイルに合わせた活用編

時差出勤

メリット
- 通勤ラッシュの緩和
- 従業員の生活スタイルに寄り添える
- 保育園などの送迎にあわせて働く時間を変更

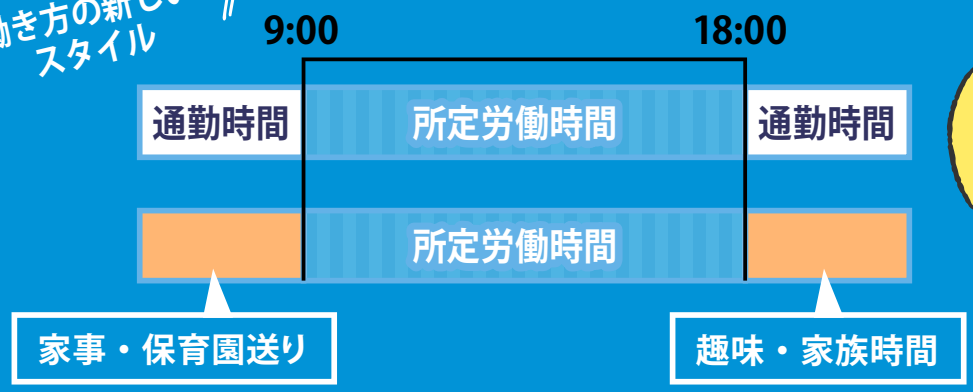
＼フレキシブルに対応／



在宅勤務

メリット
- 通勤に伴うストレスの解消
- 育児や介護と仕事の両立で家族の時間増
- 趣味や自己啓発など余暇時間の充実

＼働き方の新しいスタイル／



徒歩・自転車通勤

メリット
- 通勤ラッシュに伴うストレスの軽減
- 運動不足解消により健康維持
- 適度な運動による精神的での健康増進

＼健康増進／

はじめよう、スマートムーブ通勤。

通勤が変わった。
わたし、前より笑顔がふえたかも。

「スマートムーブしたくなる」キャッチコピー グランプリ作品

「移動」を「エコ」に。
smart move

青森県
Aomori Prefectural Government

COOL CHOICE
もったいない・あおもり県民運動

エコドライブ10のすすめ

エコドライブとは、燃料消費量やCO_2排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる”運転技術”や”心がけ”です。また、エコドライブは、交通事故の削減につながります。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。心にゆとりをもって走ること、時間にゆとりをもって走ること、これもまた大切なエコドライブの心がけです。エコドライブは、誰にでも今すぐに始めることができるアクションです。小さな意識を習慣にすることで、あなたの運転がよくなって、きっと社会もよくなります。できることから、はじめてみましょう、エコドライブ。

1 自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃費計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

2 ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

3 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

4 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。

5 エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。たとえば、車内の温度設定が外気と同じ25°Cであっても、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。また、冷房が必要なときでも、車内を冷やしすぎないようにしましょう。

※1　交差点で自らエンジンを止める手動アイドリングストップは、以下の点で安全性に問題があるため注意しましょう。（自動アイドリングストップ機能搭載車は問題ありません。）
・手動アイドリングストップ中に何度かブレーキを踏むとブレーキの効きが悪くなります。
・慣れないと誤動作や発進遅れが生じます。またバッテリーなどの部品寿命の低下によりエンジンが再始動しない場合があります。
・エアバッグなどの安全装置や方向指示器などが作動しないため、先頭車両付近や坂道での手動アイドリングストップはさけましょう。
※2　−20°C程度の極寒冷地など特別な状況を除き、走りながら暖めるウォームアップ走行で充分です。
※3　タイヤの空気圧は1ヶ月で5%程度低下します。
※4　適正値より50kPa（0.5kg/cm²）不足した場合。

6 ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう※1。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です※2。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

7 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認しましょう。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。

8 タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう※3。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します※4。また、エンジンオイル・オイルフィルター・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

9 不要な荷物はおろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

10 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車をやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車の少ない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。

エコドライブ普及推進協議会

事務局　公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

エコドライブ普及推進連絡会策定
（警察庁、経済産業省、国土交通省、環境省）

エコドライブのあれこれ

エコカーや、燃費の良い車に乗りましょう。

電気自動車、ハイブリッド車、プラグインハイブリッド車、燃料電池自動車といった次世代のエコカーはもちろん、従来のエンジン車でハイブリッド車並みの低燃費を実現したエコカーもあります。環境にやさしいエコカーでエコドライブしてみませんか。

電気自動車　プラグインハイブリッド車　燃料電池自動車

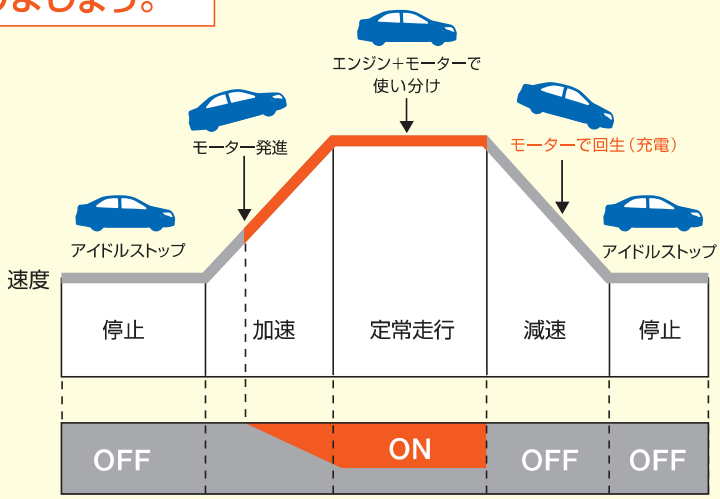
詳しくはホームページをご覧ください。
https://www.env.go.jp/air/car/lev/index.html
環境省HP　「次世代自動車の普及促進」

ハイブリッド車・電気自動車のエコドライブ運転方法のコツは？

答え：モーターをできるだけ活用しましょう。

■発進と加速はモーターの得意分野（ハイブリッド車のみ）
モーターの力でゆっくり発進し、エンジンが作動したら目的速度までモーターの力も活かしてゆっくり加速、その後はアクセルを緩めてできるだけモーターのみで走行することで燃費が良くなります。

■ブレーキは発電のチャンス
減速時に早めにアクセルを離してやさしくブレーキを踏み、長い距離をかけてゆっくり停止しましょう。やさしくブレーキを踏むとモーターで発電した電力がバッテリーに充電されます。次の発進・加速時に再利用するので燃費が良くなります。



ハイブリッド車のエンジンの稼働図
（できるだけエンジンがかからない運転をしましょう）

エコドライブ支援ツールを使いましょう。

様々なエコドライブ支援ツールを利用することで簡単にエコドライブに取り組めます。

①エコドライブランプ※を点灯するように運転しましょう。アクセルをふんわり踏んで運転することになり、燃費が良くなります。

※メーカーによって名称は異なります。

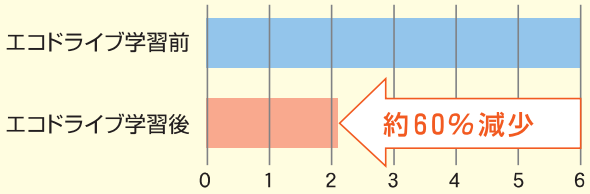
エコドライブランプの例

②エコドライブスイッチ※をONにしましょう。車の制御が変わって、ゆっくり加速しやすくなり、燃費が良くなります。

エコドライブスイッチの例

エコドライブで交通事故が減るんです。

ゆっくり発進、ゆっくり停止、十分に車間距離をとるなどエコドライブを心がけることで運転にゆとりが生まれます。これにより交通事故が約60%減少したという報告もあります。エコドライブでエコだけでなく安全運転にもなって一石二鳥ですね。



エコドライブによる交通事故減少の例

【エコドライブ普及推進協議会メンバー】
(公社)日本バス協会
(一社)日本自動車販売協会連合会
(一社)全国自家用自動車協会
(一社)日本損害保険協会
(公社)全日本トラック協会
(一社)日本自動車整備振興会連合会
(一社)日本自動車運行管理協会
(一社)日本自動車リース協会連合会
(一社)日本自動車工業会
(一社)全国ハイヤー・タクシー連合会
(一社)全国レンタカー協会
(一社)環境優良車普及機構
(一社)日本自動車連盟
(一社)全国個人タクシー協会
(一社)日本中古自動車販売協会連合会
(公財)交通エコロジー・モビリティ財団