

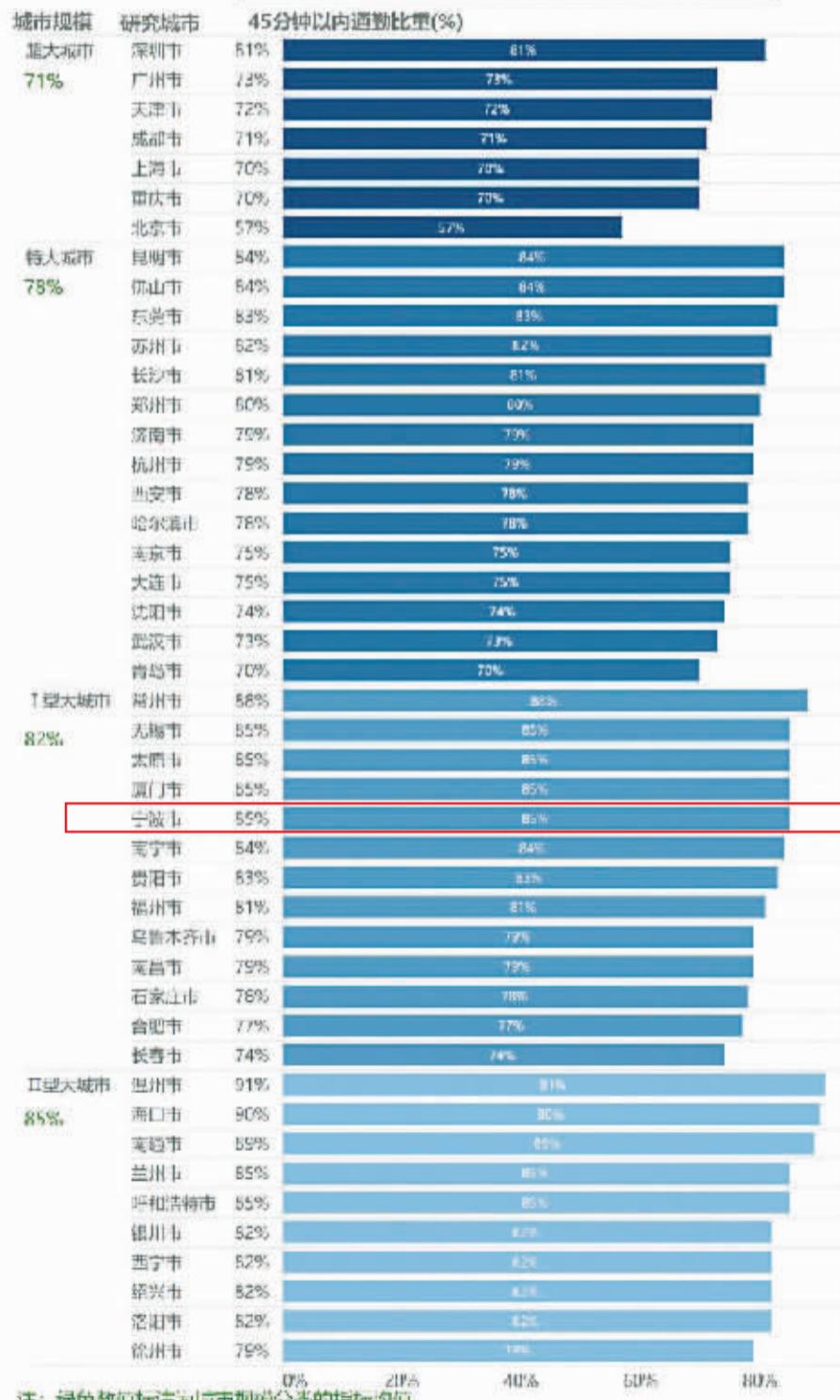
单程平均耗时31分钟！ 宁波通勤幸福感领跑“新一线”

通勤时耗，关乎市民工作和生活的幸福感。

近日，中国城市规划设计研究院发布《2025年中国主要城市通勤监测报告》(以下简称《报告》)，根据通勤时间、通勤空间、通勤交通三个方面的9项指标，对全国45个主要城市中心城建成区2024年的通勤特征进行分析。

《报告》显示，宁波的通勤效率，继续处于“新一线”城市前列。

2024年中国主要城市45分钟以内通勤比重



注：绿色数据标注为城市规模分类的指标均值

1 近六成居民享有5公里以内的“幸福通勤”

根据《报告》，2024年，宁波通勤空间半径为32公里，连续三年保持一致。

这一数据居I型大城市之首，甚至超过成都、武汉、西安、苏州等多座特大城市，说明宁波与城市通勤紧密联系的空间范围较为广阔。这一数据与不少市民的“体感”相符，例如，家住北仑、工作在鄞州，通勤距离超过30公里，正是通勤空间半径的典型体现。

尽管如此，宁波依然是全国通

勤幸福感较高的城市之一。

数据显示，2024年，宁波45分钟以内通勤比重为85%，较2023年微降1个百分点，但仍高于全国主要城市77%的平均值，在“新一线”城市中保持优势；60分钟以上极端通勤比重稳定在7%，与上年持平，远低于全国主要城市12%的平均值；更有58%的宁波居民享有5公里以内的“幸福通勤”，意味着近六成市民可实现短距离、低成本出行。

2 宁波单程平均通勤时耗为31分钟

与此同时，宁波单程平均通勤时耗为31分钟，与北京(47分钟)、上海(39分钟)等超大城市相比具有明显优势；单程平均通勤距离为7.2公里，较上一年减少0.1公里，为“新一线”城市中最短，甚至还超过多数II型大城市。可以说，宁波兼具“新一线”城市的经济实力与二三线城市的通勤幸福感。

在通勤半径相近的城市中，宁波为何能多年保持良好的通勤效率？

一方面，得益于宁波城市交通运输网络的优化。据百度地图发布的《2024年度中国城市交通报告》，宁波的城市红绿灯通行幸福度居全国重点城市第10，在路口绿灯畅行率、路口等灯时长、平波绿波带占比等方面表现良好。宁波交警还成立

交通信号优化中心，对信号灯配时进行“数智”调控，让市民获得少“吃”红灯的畅行体验。

根据《报告》，宁波的45分钟公交服务能力提升至52%，较上一年增加3个百分点。也就是说，在宁波，超过半数的通勤人群，能依靠公交在45分钟内完成通勤出行，说明宁波在优化公交线网、提升运营效率等方面取得良好成效。

另一方面，宁波的职住空间布局相对均衡。根据《报告》，2024年宁波职住分离度为3.2公里，意味着在理想情况下，每位市民从居住地出发，平均通行3.2公里，就能找到最近的就业场所。宁波“一体两翼多组团”的城市发展格局，使职住空间分布更协调，从源头减少长距离通勤需求。

3 宁波的通勤支撑体系仍有提升空间

不过，《报告》中的数据也显示，宁波的通勤支撑体系仍有提升空间。2024年，宁波轨道800米覆盖通勤比重达16%，尽管高于I型大城市的平均值(15%)，但对标其他作为特大城市的“新一线”，如武汉(35%)、杭州(29%)、青岛(29%)等，尚有进步的余地。随着宁波轨道交通6号线一期开通运营，相信更多市民的通勤需求能被地铁覆盖。

如何让更多“上班族”享受地铁出行的便利？《报告》提供了上海、厦门的成功案例，可作为“他山之石”——

上海针对核心区、大型居住区和外围新城三类典型区域，通过“接

驳网织密行动”解决“最后一公里”难题，通过“骨干网优化行动”提升长距离通勤效率。基于这一经验，宁波可以提升居住区与部分地铁站之间的接驳服务，缩短“门到门”的整体出行时间。

厦门则通过大数据，对地铁乘客进行精准画像，识别出贡献43%客流的“通勤常旅客”，锁定近20万“跨海通勤者”，并定位“有轨无客”的低效站点，引导就业人口沿轨道居住。宁波亦可借鉴这一数字治理逻辑，厘清不同群体出行规律与接驳痛点，加强地铁站周边的住宅供给，特别是面向青年群体的保障性住房，提升轨道交通对通勤的支撑力度。

记者 严瑾

