

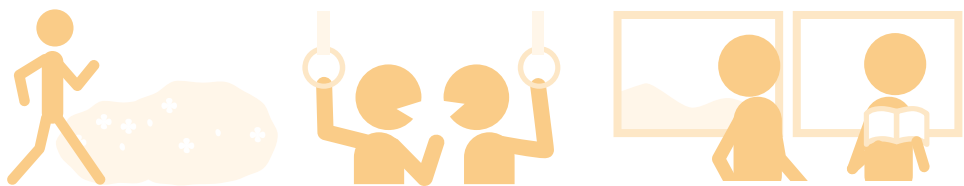
クルマ以外で通勤してみると



いつもはクルマで通勤している道。でも、バス、電車、自転車や徒歩で通勤してみると、きっと、いつもと違う小さなしあわせが見つかります。

たとえば……

- 駅までの行き帰りや自転車通勤で、**運動不足が解消**された
- 家族と一緒に家を出ることで、**会話する時間が増えた**
- 通勤途中にある花壇から、**季節の花**のいい香りがしてきた
- バスや電車の中で、近所の人と世間話をして**親交が深まった**
- 街なかで新しい素敵なお店を見つけて**楽しく買い物**ができた
- 通勤のバスや電車の中で**読書を楽しむ**ことができた
- 車窓を流れる風景を見ながら**ゆっくりとリラックス**できた



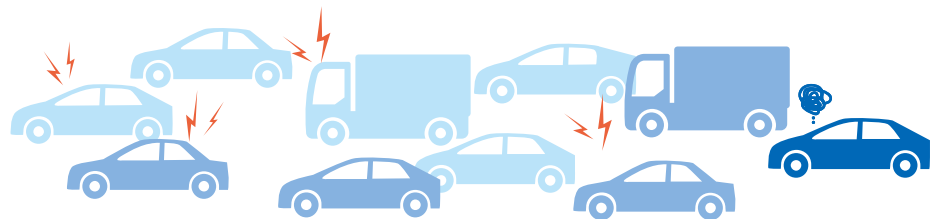
お問い合わせ先：ながおかノーマイカーデー推進協議会事務局

長岡市 土木部 土木政策調整課：0258-39-2307
都市整備部 交通政策課：0258-39-2267
環境部 環境政策課：0258-24-0528

平成25年9月作成

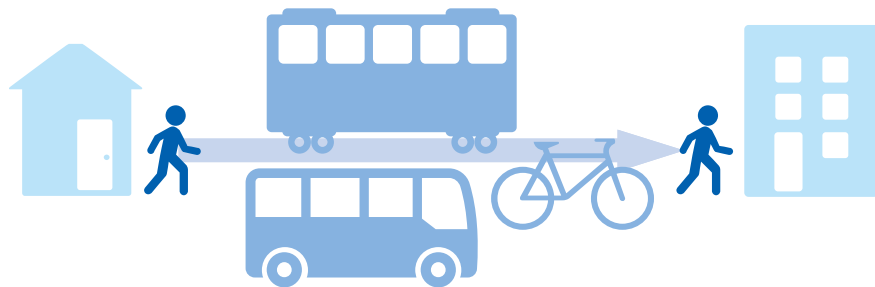
ながおか モビリティ・マネジメント

かしく通勤すると どんないいことがあるの？



クルマは気軽に使えて便利で楽しい乗り物です。
でも、使いすぎてしまうという困ったことがあります。だから、

クルマはほどほどに、かしく使いましょう。



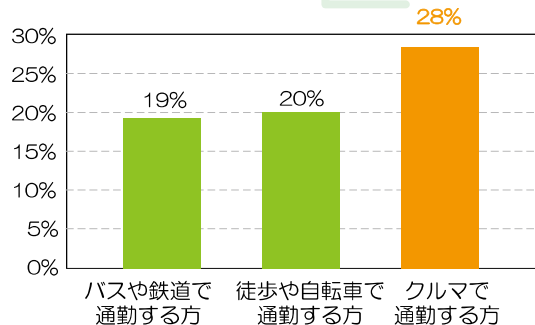
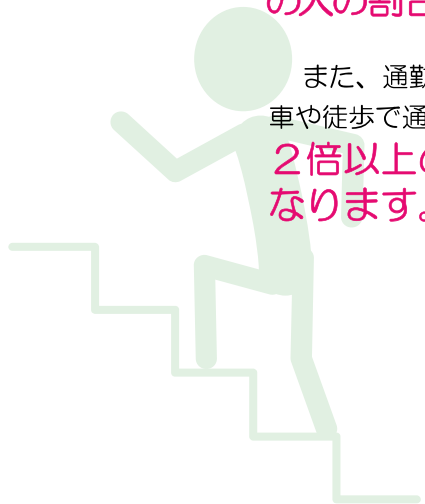
クルマ利用と健康



クルマを使うと、好きなときに好きなところへ、ラクに移動できます。しかしクルマにばかり頼っていると、運動不足になってしまいがちです。

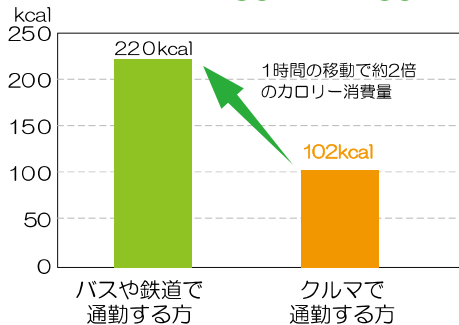
通勤手段と肥満の割合を比べたところ……
クルマで通勤する人は、バスや電車を使う人よりも、**肥満の人の割合が1.4～1.5倍も多くなっています。**

また、通勤などの移動に伴う消費カロリーでみると、自転車や徒歩で通勤する人は、クルマで通勤している人の**2倍以上のカロリーを消費していることになります。**



通勤手段と肥満の人の割合

出典：モビリティ・マネジメント教育のすすめ（公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団 発行）



移動手段とカロリー消費量

出典：第6次改定日本人の栄養所要量

クルマ利用と事故

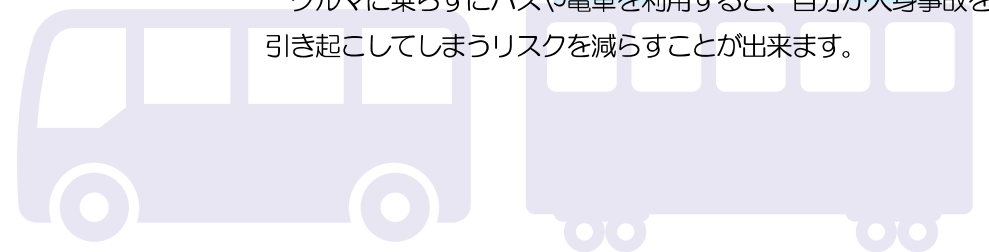


人にけがをさせてしまういわゆる「人身事故」は、年間に約66万5千件発生しています。※1
また、「死亡事故」は年間約4300件発生しています。※1

平均して考えると、一生のうちにドライバーの**2人に1人が「事故で人にけがをさせてしまう」**のです。

同じように計算すると、ドライバーの**230人に1人が「人が亡くなる事故を引き起こしてしまう」**のです。

クルマに乗らずにバスや電車を利用すると、自分が人身事故を引き起こしてしまうリスクを減らすことができます。



クルマの利用人口（約5000万人※2）から換算すると、
●1年間のうちに人身事故を起こしてしまう確率は、1.33%
一生のうち、50年クルマに乗り続ける場合
●50年間のうちに人身事故を起こしてしまう確率は、48.8%

※1：交通事故の発生状況より「平成24年中の交通事故の特徴及び道路交通法違反取り締まり状況について」警察庁交通局
※2：「余暇開発センター」の調査より、「普段、クルマを利用する」人口を算定（日本モビリティ・マネジメント会議のHPより）