

「クルマの使い方」
について
考えてみませんか？



01 はじめに



クルマは便利な乗り物ですが、一方でクルマの使用には困ったことも少なくありません。

① 環境に負荷をかける

② 事故に遭遇する危険が増える

③ 費用がかかる

④ 渋滞を生じさせる

など

「かしこく」クルマと公共交通などを使用する方向に変えることはできないでしょうか。



**クルマを利用した移動について、
少し考えてみませんか？**

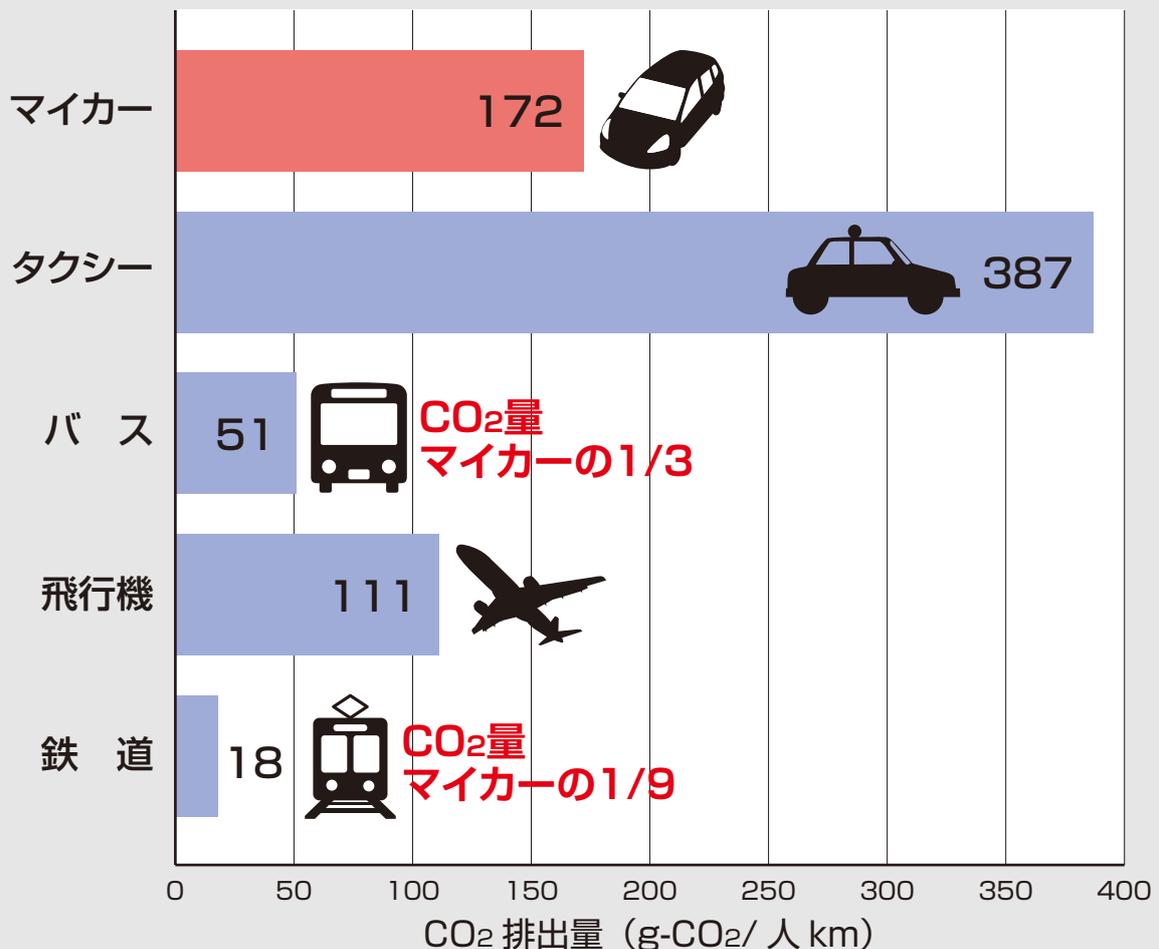
02 公共交通を利用して「環境にやさしく」

人ひとりを1km運ぶのに排出されるCO₂は、クルマと比べてバスなら3分の1程度、鉄道では9分の1程度でしかありません。

公共交通は環境にやさしい移動手段といえます。



人ひとりを1km運ぶのに排出されるCO₂量



資料:国土交通省HPより

03 公共交通を利用して「健康」に

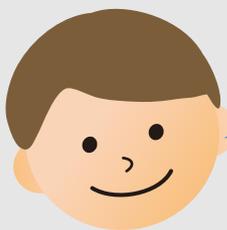
健康寿命を延ばすためには運動が大切です。

毎日少しずつでも運動するだけで、健康につながります。

また、健康になることは、医療費の削減にもつながります。

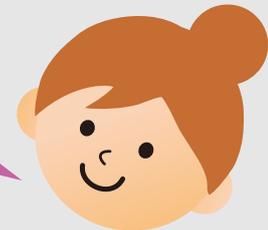


65歳以上の1日の目標歩数



男性
7,000歩

女性
6,000歩



1日1,500歩の増加

生活習慣病の発症および
死亡リスクの約**2%減少**
血圧を**1.5mmHg減少**

1歩あたりの
医療費削減効果は
0.0014円

1万歩で**14円**の
医療費削減効果

資料:厚生労働省 健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料
内閣府 次世代インフラ戦略協議会 第7回配布資料

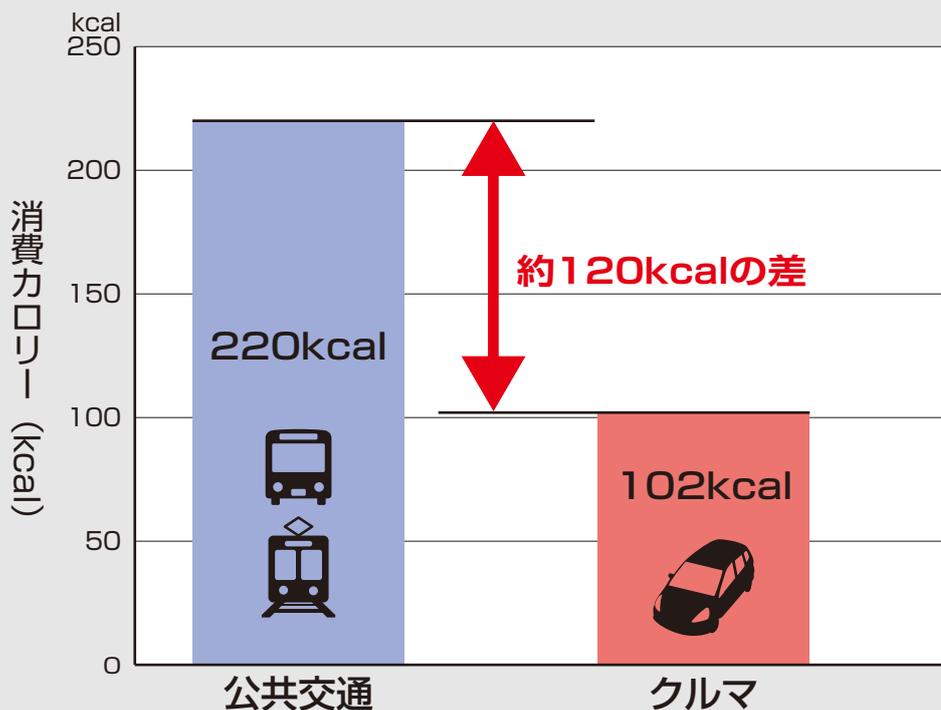
03 公共交通を利用して「健康」に

クルマを使用すると、出発地から目的地まで座ったまま移動できます。便利な反面、立ったり、階段を上ったりすることがないため、健康にあまりよくありません。

1時間の移動に伴う消費カロリーを比較すると、公共交通はクルマの2倍以上になります。

公共交通は健康によい移動手段といえます。

移動に伴う消費カロリー



■移動に伴うカロリーの計算は

以下のような仮定をしています。

1. 15km離れた地点への往復の移動を考える。
2. クルマは時速30km、電車は時速40kmで移動する。
3. 電車の場合、駅までの徒歩や乗り換えの時間として片道20分かかる。
4. 移動中の消費カロリーは、以下の数値を用いる。
クルマの運転1.7kcal/分 電車に乗る2.2kcal/分
徒歩3.3kcal/分(この数値は、体重60kgの男性の場合の消費カロリーです。)

■電車で移動した場合の消費カロリー

$(2.2\text{kcal/分}[\text{電車}] \times 20\text{分} + 3.3\text{kcal/分}[\text{徒歩}] \times 20\text{分}) \times 2[\text{往復}] = 220\text{ kcal}$

■クルマを運転して移動した場合の消費カロリー

$1.7\text{kcal/分}[\text{クルマ}] \times 30\text{分} \times 2[\text{往復}] = 102\text{ kcal}$

資料:第6次改訂日本人の栄養所要量より試算

04 クルマの使用に伴う「危険」

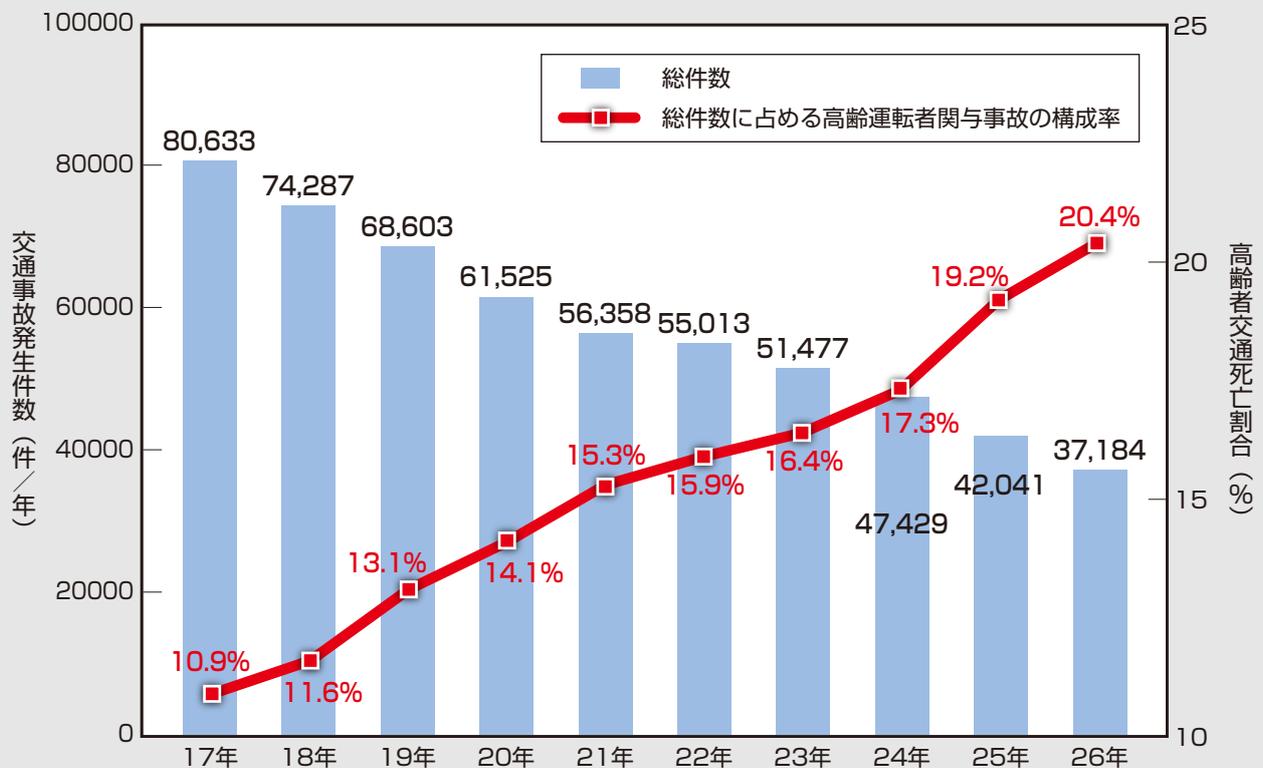


平成21年10月末現在の交通死亡事故件数は全国で約3,900件、そのうち高齢者割合は48%を占めています。

交通死亡事故件数は平成12年度をピークに減少傾向にありますが、高齢者交通死亡割合は増加傾向にあります。



交通死亡事故件数と高齢者割合



資料:警察庁交通総務課統計(H26年中)

05 公共交通を利用して 「お金を節約」

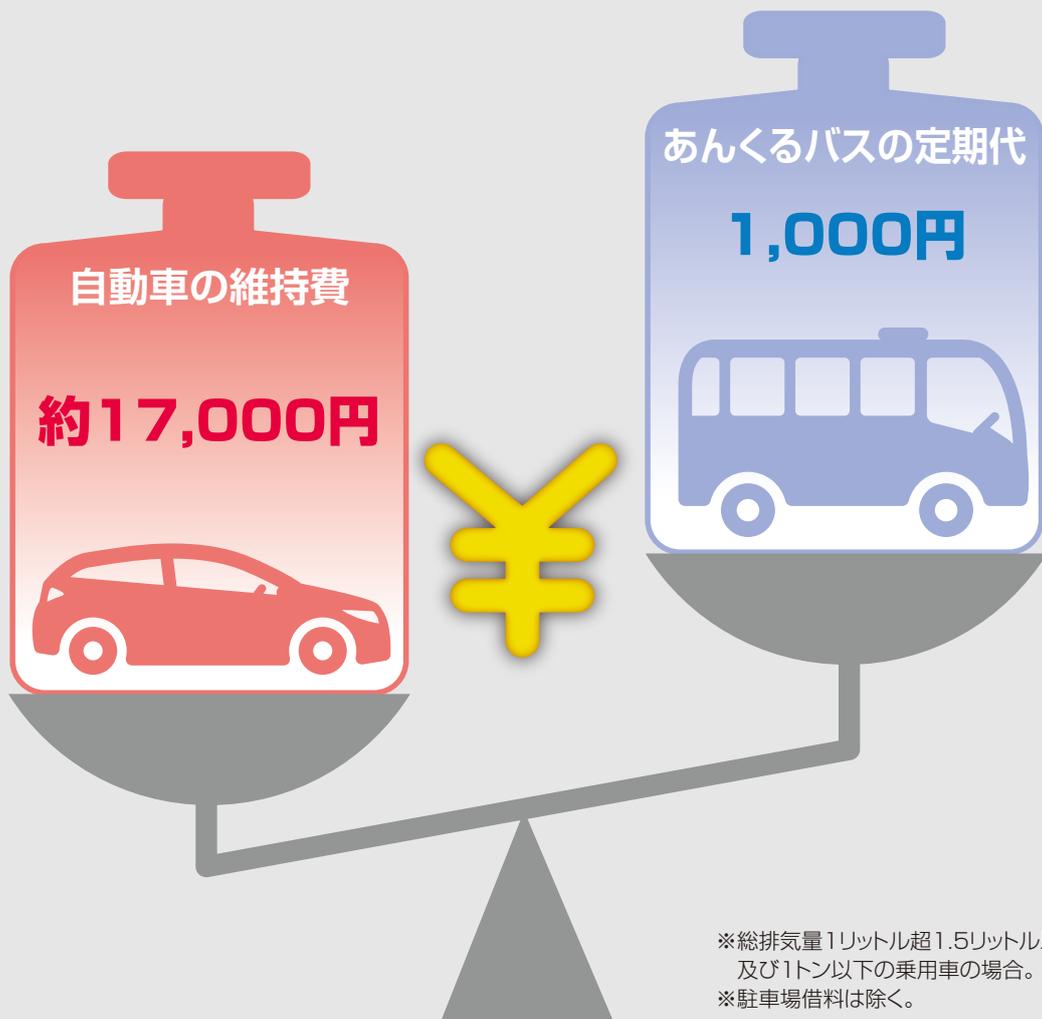


公共交通を利用するためには運賃が必要です。

でも、クルマを使用するのには、もっとたくさんのお金がかかります。

公共交通を上手に利用すれば、お金を節約することができます。

クルマの維持費とバスの運賃(1ヶ月)



※総排気量1リットル超1.5リットル以下
及び1トン以下の乗用車の場合。
※駐車場借料は除く。

資料:家計調査(平成26年度)

06 クルマから 公共交通へ



バスなどの公共交通は、利用者が年々減少し、維持・存続が難しくなっています。

今すぐに、クルマを利用した移動を、すべて公共交通に変えることは難しいかもしれません。

環境や社会にやさしい交通をめざし、まずはできそうなことから始めてみませんか。

- ① できるだけバスや電車を利用する。
- ② たまにはバスで買い物に行ってみる。
- ③ クルマを使用した移動を一つでも公共交通に変えてみる。など

安城市役所

都市整備部 都市計画課

〒446-8501 愛知県安城市桜町18番23号

TEL. 0566-71-2243(直通)

FAX.0566-76-1112