

エコサイクルシティをめざそう！



自転車のある生活始めませんか

問い合わせ▶都市計画課



生活はこう変わります

自転車によるまちづくりです

まちはこう変わります

「エコサイクルシティ計画」を策定しました。これは、自転車が暮らしの中で当たり前のように利用される、健康的で活気にあふれた、環境にやさしいまちづくりを進めるものです。でも、「ちょっとそこまで」という時でさえ、クルマに乗ってしまうなんてことがありませんか？初めて自転車に乗ったときのあの感動、爽快感を思い出してみてください。もう一度、自転車のある生活を始めましょう。

エコサイクルシティはこんなまち



自転車利用時の消費カロリー

体重 走行 距離	50kg	60kg
5 km	98kcal	118kcal
10km	197kcal	236kcal
15km	295kcal	354kcal

※国土交通省ホームページより

自転車利用は有酸素運動となり、体内の代謝を高めます。このため、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病対策に効果的といわれています。



康にいい

自転車はこんなにすごい



このほかにも、購入費、自動車取得税、任意保険料、駐車場料金などを加えると…。自転車なら、これらの維持費はかかりません。

環境だけではなく、経済的な負荷も減らしてくれるのです。

自動車の年間維持費

燃料代	4万3800円
自動車税	3万9500円
車検費用	4万1290円
計	12万4590円

※1日10km利用、排気量2000cc、燃費10km/l、ガソリン120円/lで算出。
※車検費用は1回8万2580円(2年分、法定費用のみ)の2分の1を計上。

クルマに乗っていることでこんなに費用がかかります。



また、継続的な自転車利用は、

血管を若返らせる効果があるほか、中性脂肪の減少や心肺機能の向上、足の筋力アップなどにも一定の効果が確認されています。

