

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

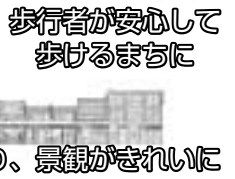


生活はこう変わります

エコサイクルシティはこんなまち

自転車によるまちづくりで…

まちはこう変わります



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

健康にいい

自転車はこんなにすごい

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。



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。環境だけでなく経済的な負担も減らしてくれます。

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。

財布にやさしい

クルマに乗っていることでもこんなに費用がかかっています。

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。