

クルマ通勤と健康

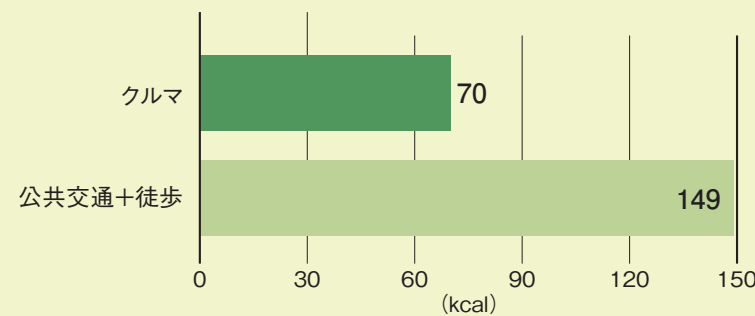
クルマでの通勤は、ずっと座っていられます。このことが、快適である理由の1つでもあります。しかし、メタボリックシンドロームの予防など健康面を考えると、**クルマ通勤を控え、通勤時にカロリーを消費することも大切です。**



下の図は、クルマ通勤と、公共交通機関及び徒歩で通勤した場合の消費カロリーの比較イメージです。健康維持のためには、毎週2,000kcal程度の運動が効果的と言われており、クルマの利用を抑えることは、健康のためにもなるという効果が期待できます。

なお、愛知県のホームページでは通勤時の消費カロリーの目安が簡単に計算できます。一度、ご覧下さい。参考URL：<http://www.pref.aichi.jp/0000010285.html>

■通勤時(往復)の消費カロリー ※10kmの道のりを、クルマ通勤した場合(25分程度)と、徒歩10分、鉄道15分、徒歩10分で通勤した場合を比較(30歳男性の場合)



出典：愛知県ホームページ「エコ通勤」でダイエット!?での試算結果より

月1回からの「エコ通勤」のすすめ



エコモビ
あいち エコ モビリティ ライフ

「エコ通勤」は、便利だけど様々な問題の原因にもなっているクルマと“かしこくつきあう”取組です。

愛知県では、クルマと電車・バス、自転車、徒歩などをかしこく使い分けるライフスタイル「エコ モビリティ ライフ」(エコモビ)の推進に取り組んでいます。

このたび、**毎月第1水曜日**を「**エコモビの日**」と定めました。毎日は難しくても、月に1回から「**エコ通勤**」を始めてみてください。

新しい発見や楽しみがあるかもしれません。

「エコ通勤」をはじめよう!

かしこいクルマの使い方

クルマは便利で快適な乗り物です。

しかし、クルマでの通勤には、**環境問題や渋滞、交通事故の危険性**のほか、あなたの**健康への影響**など、考えなければいけないことも少なくありません。

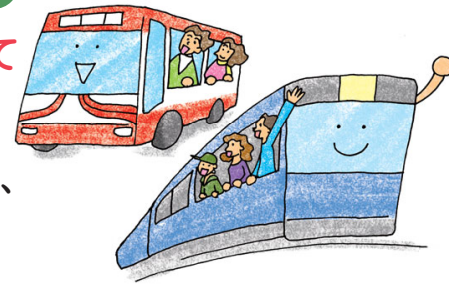
このリーフレットでは皆さんに、一度お考えいただきたいことをまとめました。

この機会に「**かしこいクルマの使い方**」を
考えてみてください。

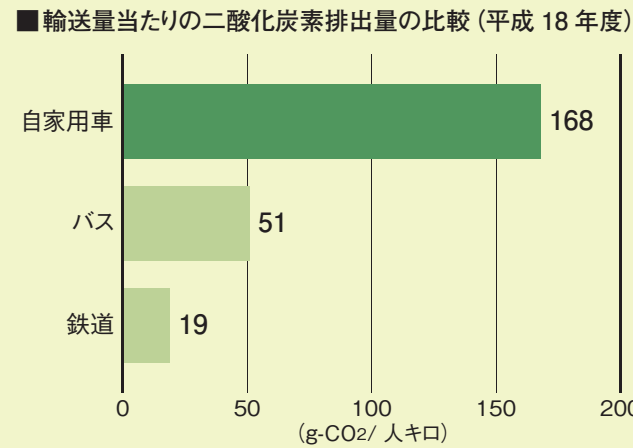


クルマが環境に与える影響 その①

私たちが利用するクルマは、公共交通機関と比べてより多くの二酸化炭素(CO₂)を排出します。クルマから公共交通機関に切り替えるだけでも、環境面によりよい影響を与えることが考えられます。



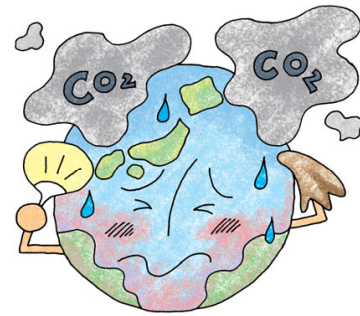
クルマ(自家用車)が人間1人を1km運ぶときに排出するCO₂の量は、バスの約3倍、電車の約9倍に相当します。大変便利なクルマですが、公共交通機関を利用する場合に比べると環境に大きな影響を与えています。



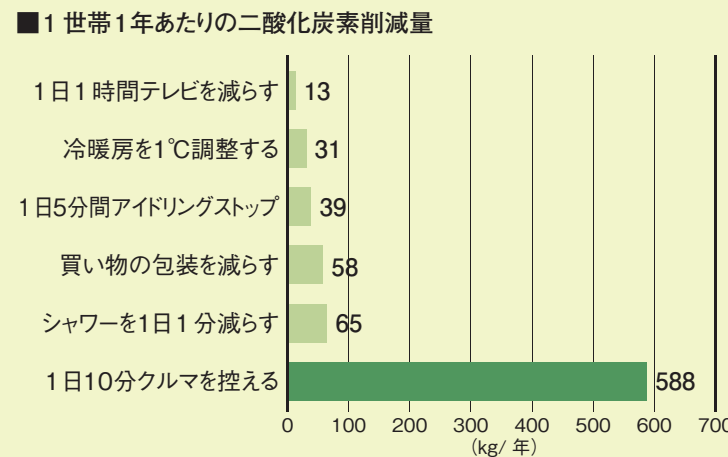
出典：国土交通省資料をもとに作成

クルマが環境に与える影響 その②

クルマは、ガソリン等の化石燃料を燃やして(CO₂を出して)走ります。クルマを利用することは、私たちの生活のなかで、より多くのCO₂を排出する行動となっています。



右の図は、わたしたちの生活において、どのような行動を控えると、どの程度CO₂を削減できるかを比較したものです。小さなことからコツコツと努力を重ねることが大切であり、そのなかでも、1日10分程度クルマの利用を控えることは、CO₂を大きく削減することにつながります。



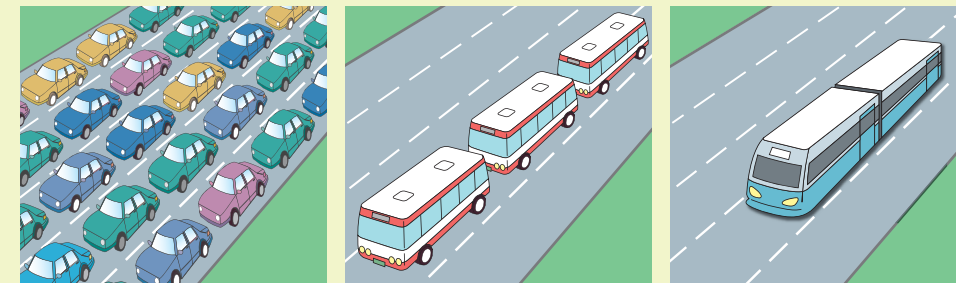
出典：一人ひとりの地球温暖化対策(環境省)をもとに作成

朝夕通勤時間帯における渋滞

多くの事業所が立地している周辺道路では、朝夕の通勤時間帯を中心に激しい渋滞が生じています。こうした渋滞は、目的地への到着を遅らせるほか、運転者のイライラの原因や無理な運転を引き起こす恐れがあります。



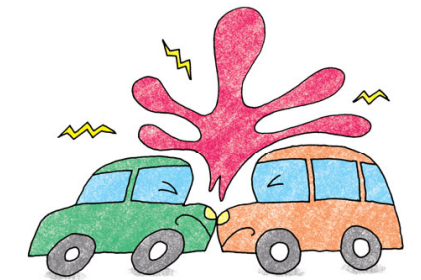
下の図は、同じ人数を、クルマ、バス、電車のそれぞれで運ぶことを想定した場合にどの程度の道路空間を必要とするのかを比較したものです。このように、公共交通機関に転換することで、道路空間を有効に利用することができるようになります。



同じ人数を自動車、路線バス、電車(路面電車)のそれぞれで運ぶ場面を想定したイメージ(富山市及びストラスブール市等の資料をもとに作成)

通勤途中での交通事故の危険性

クルマを運転する限りは、交通事故を起こしたくないものです。しかし、重大な事故を起こすリスクは私たちが考えている以上に高いのではないのでしょうか。



私たちが一生運転を続けた場合、5人に2人が人身事故を、また、310人に1人が死亡事故を起こす可能性があります。このように、交通事故の危険性は他人事ではないのです。

人身事故の発生率 ※50年間運転したと仮定

- ① 年間約76万件(平成20年)
- ② 運転免許保有者数 約8,000万人(平成21年当初)
- ◆ 人身事故発生率(50年間)：
 $\{1 - [1 - (\text{①} \div \text{②})]^{50}\} \times 100 = 38\%$ (5人に2人)

死亡事故の発生率 ※50年間運転したと仮定

- ① 年間約5,200件(平成20年)
- ② 運転免許保有者数 約8,000万人(平成21年当初)
- ◆ 死亡事故発生率(50年間)：
 $\{1 - [1 - (\text{①} \div \text{②})]^{50}\} \times 100 = 0.32\%$ (310人に1人)

出典：警察庁及び(財)自動車検査登録情報協会公表資料をもとに作成