



例えばこんな「かしこいクルマの使い方」 があります

クルマは確かに便利で快適です。
しかし、安全や健康、環境問題など、さまざまな困ったことがあります。
便利なクルマとかしこくお付き合いすることはできるのでしょうか？例えば……

1 ときどき、バスや電車を利用してみましょう

- 浜松駅に行くときに、バスや電車を使ってみる。
- 病院や買物に行くときに、バスや電車を使ってみる。
- たまには、バスと電車が乗り放題の1日乗車券を使って、普段行かないまちを訪ねてみると、新しい発見があるかもしれません。



2 ときどき、歩きや自転車で出かけてみましょう

- 食品や日用品などの買物を、ご近所のスーパーですませましょう。
- 近くのコンビニへは、クルマを使わずに歩きや自転車でいきましょう。

3 いくつかの用事を一度のクルマ利用ですませましょう

- 1回のクルマでの外出に、色々な用事をまとめましょう。
- お子様を迎えに行くときに、買物も一緒にすませましょう。

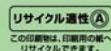
4 同じ方面へ行く人と、一台のクルマで出かけてみましょう

- 例えば、ご家族一人ひとりの方にそれぞれ都心にお出かけになる用事がある時に、一台のクルマで出かけてみるのも良いかもしれません。

ぜひこの機会に、環境にやさしい「かしこいクルマの使い方」を考えてみて下さい。
浜松の渋滞や環境問題の大きな改善につながることが期待できます。

浜松市役所 都市整備部 交通政策課
〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2
TEL 053-457-2441 FAX 053-457-2345
Eメールアドレス kotsu@city.hamamatsu.shizuoka.jp

浜松における「かしこいクルマの使い方」を考えるプログラムは、
浜松市が、渋滞・環境問題対策の一環として行っているものであり、
お住まいの皆さまに「自分自身の普段の交通」について考え直していただくを通じ、
渋滞や環境問題を、抜本的に解消しようとする新しい取り組みです。



環境にやさしく お出かけしてみませんか？



クルマはとても便利で、快適な乗り物です。
しかし、道路の渋滞や環境問題など、
困ったことも少なくありません。

浜松における「かしこいクルマの使い方」を
考えるプログラムは、この事について
じっくり考えるためのものです。





ご存知でしたか？

公共交通はクルマに比べて環境にやさしい乗り物です。

環境問題にクルマがどれだけ影響しているか、ご存じですか？

現在、国内の温室効果ガスの総排出量のうち、約21%が自動車などの運輸部門によるものです。とはいえ、やはりクルマは生活に必要です。一方で、「バス」や「電車」は一度にたくさんの人を運ぶことができるので、バスや電車を利用すれば、CO₂をあまり出さずに移動できます。

私たちが環境問題のために、できることはないのでしょうか？



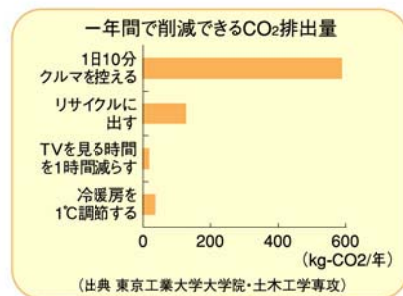
交通手段別の年あたりCO₂排出量
(一日に10km移動する場合)



(参考資料:国土交通省HP)

少しクルマの利用を控えてみませんか？

CO₂排出量を減らすために私たちができること、その一つに、クルマの利用を少しだけ控えることがあります。



たとえば、**浜松市民のわずか5%**がクルマ利用をほんの少し、控えるだけで、**浜名湖の5分の1***の面積に植林するのと同じ効果が得られます。
※浜松市民の5% (4万人) が、1年を通じて毎日約10kmの移動をクルマからバスに変えた場合の値です。

環境問題は「一人」では解決できません。でも、一人一人の小さな努力が大きな問題解決につながるのです。



ご存知でしたか？

公共交通を使う生活は健康的な生活です。

移動中に、「カロリー」はどれくらい消費されるのでしょうか？

たとえば、自宅から10km離れた会社を往復するのに、
①クルマを使う場合と、
②5分歩いてバス停まで行きバスに乗っていく場合の消費カロリーを比べてみましょう。



移動1分あたりの消費カロリー

●クルマ	1.7kcal
●電車・バス	2.2kcal
●徒歩	3.3kcal
●ジョギング	7.3kcal

(参考資料:第6次改定日本人の栄養所要量)

- ①クルマでは、68kcal。(往復20kmの距離を時速30kmで40分)
②バス停までの歩きで、33kcal。(バス停までの歩き往復10分)
バスでは、132kcal。(往復20kmの距離を時速20kmで60分)
合わせて165kcal。

つまり、バスで通勤すると、クルマの場合の**2倍以上**のカロリーを消費することになるのです。

1日97kcalの違いですが、これは**ジョギングを約13分間したのと同じ消費カロリー**なのです。

公共交通を利用して通勤すると、ちょっとした**ダイエット**になるかもしれません。



ご存知でしたか？

公共交通を使って安全・安心にお出かけできます。

クルマでの人身事故、「わたしは大丈夫」と思っていませんか？

クルマを運転することは、自分にも他人にも危険がともないます。全国で発生した事故データから換算すると、

一生のうち、**64%**のドライバーが**人身事故**を起こします。

一生のうち、**100人に1人**のドライバーが**死亡事故**を起こします。

そして、**300人に1人**のドライバーが**事故死**しているのです。



(参考資料:国立公衆衛生院,および,(社)日本損害保険協会)