

👉 クルマとお金

クルマの維持費について考えてみたことがありますか？
 クルマには、保険や駐車場代金、税金が必ず必要になってきます。
 そのため、クルマを保有して維持するだけでも、結構お金がかかってしまいます。



クルマの維持費を考えた使い方

1台のクルマを1年間普通に使った場合に必要な費用を計算してみました。
 普通に使うだけで、年間約25万円、1日あたり約690円かかります。

もちろん、電車やバスは利用しただけの料金ですみます。
 みなさんも、維持費のことを考えて、電車やバスを使ってみませんか？



家族で考える かしこいクルマの使い方



👉 クルマと環境

クルマはとても便利です。
 でも、大気汚染、騒音、振動等の問題と地球温暖化に影響を与えています。
 …私たちが環境問題に貢献できることはないのでしょうか？

市内のバス情報

バスの利用に不安を感じている方に必見！
 市内のバス路線が一目で分かるマップをご紹介します。

コミュニティバス「めぐ〜る」



地域バス「オレンジバス」



身近な公共交通をご利用ください！



[発行・お問合せ]

和泉市 都市デザイン部 都市政策室 交通担当 TEL:0725-99-8145 FAX0725-43-1348

新型コロナにうつらない、うつさないために、今、できること。

バス・電車・タクシーは、この3つ

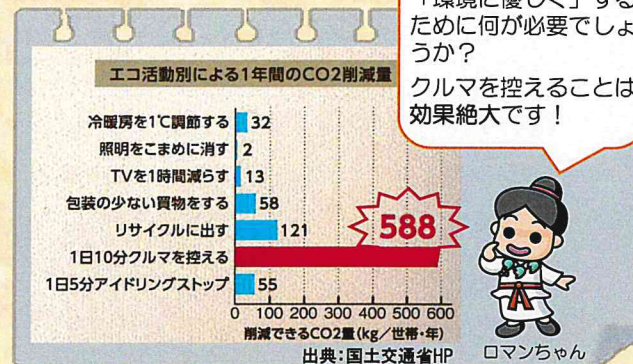
をみんなで守れば感染リスクはほとんどありません！
医師：宮沢 孝幸 東京医科大学ウイルス・発生疫学研究所

- 1 常にしっかり換気!**
 これですべての「空気感染」リスクはほぼゼロ！
※身体が密着する際の「換気扇回し」「開窓・扇風機」の効果が最も効果的ですのでお忘れ下さい。
- 2 「目・鼻・口」は何が何でも触らない!**
 これですべての「接触感染」リスクはほぼゼロ！
※目や鼻の粘膜を触らないようにしてください。
- 3 お静かに…話すなら「マスク」!**
 これですべての「飛沫感染」させるリスクはほぼゼロ！
※マスクの着用は、会話時だけでなく、乗車時や乗降時にも行ってください。

発行：一般社団法人 日本モビリティ・マネジメント会議 (JCOMM)

「環境に優しい生活」とクルマ利用

ちょっとクルマを使うだけであなたが排出するCO2（二酸化炭素。地球温暖化ガス）は何倍にもなってしまいます。



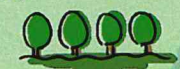
「クルマ」から「バス」へ



「バス」や「鉄道」は一度にたくさんの方が利用します。
 ですから、バスや鉄道を利用すれば、CO2をあまり出さずに移動できます。

ひとり一人が環境のためにできること

環境問題は「1人」では解決できません。
 しかし、ひとりひとりの小さな努力が大きな問題の解決につながります。



👉 クルマと安全

クルマを運転することは、自分にも他人にも危険が伴います。
「自分は事故を起こさない」と思って、普段運転していませんか？
しかし現実には…



「659件」

これは、令和元年（平成31年）の和泉市における交通事故の発生件数です。
これらの事故の発生原因のほとんどはクルマの運転者にあります。



注意しているからといって安全とは限りません。

「安全な運転を心がけている」
「十分な安全確認を行っている」
自分ではそう思っていたとしても実際の運転行動が伴っていないケースもめずらしくはありません。



年齢に伴い、運転技能は低下します。

高齢になるほど、危険を察知してから「ブレーキを踏むまでの反応時間」が長くなり、「車が停止するまでの距離」が長くなります。
事故の危険性は、あなたの近くにもひそんでいます。もう一度、クルマとのつき合い方について考えてみるのもいいかもしれません。



👉 クルマと健康

運動不足になっていませんか？
普段から歩く習慣をつけていますか？



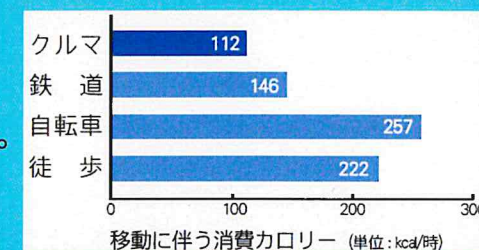
コダイくん

クルマを使う習慣の強い人ほど歩きません。
歩行は、無駄なく運動量を調整でき、ダイエットとしても有効です。
そして、日本人の死因の1・2位である、がん・心疾患に予防の効果があるとされています。
これまでの死因の3位が脳血管疾患から老衰になっています。
[厚生労働省2018年人口動態統計月報年計]

クルマでの移動中、カロリーはあまり消費されません。

クルマはずっと座っていられます。
だからこそ、便利なのですが、
だからこそ、健康にはあまり良くありません。

例えば、1時間クルマで移動する代わりにバス・電車を使えば、それだけで消費カロリーは2倍程度になります。



[出典：日本生活動作によるエネルギー消費量
日本体育協会スポーツ科学委員会に基づいて算定
(体重65kgの男性の場合)]



普段から歩くように心がければ、すいぶん健康的な生活になるよ



「クルマ以外での移動」で健康的な生活へ

クルマに乗っているとほとんど歩かなくなってしまう。
でも、バスや電車を使う生活では、自然と「歩く」ことができます。

クルマに乗らない生活を2週間続けるだけで「血液中の中性脂肪」が半減したという実験データも報告されています。
ジョギングや水泳、そして「ダイエット」の前に、「普段の移動」を見直してみるのも、いいかもしれません。