

👉 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

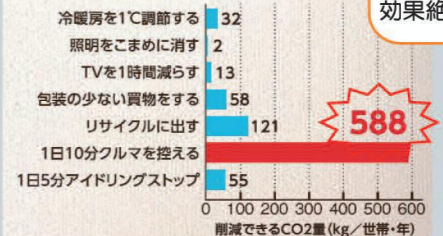
👉 クルマと環境

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？

「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。

エコ活動別による1年間のCO2削減量



「環境に優しく」するために何が必要でしょうか？
 クルマを控えることは効果絶大です！



「クルマ」から「バス」へ

「バス」や「鉄道」は一度にたくさんの人が利用します。
 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。

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。



和泉市ホームページ
 和泉市地域公共交通
 総合マップへ



身近な公共交通をご利用ください！

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・この3つ
 タクシーは、**をみんな守れば感染リスクはほとんどありません！**

1 常にしっかり換気!

これで(広義の)「空気感染」リスクはほぼゼロ!

2 「目・鼻・口」は何が何でも触らない!

これで「接触感染」リスクはほぼゼロ!

3 お静かに…。話すなら小声で「マスク」!

これで「飛沫感染」させるリスクはほぼゼロ!

※身体が密着する際の「肩肩接触」「顔面・顔エタケット」の着用が感染防止に効果的です。
 もちろん、「顔エタケット」も大切です。*密着しなくてもマスクの上の顔面や髪(そで)で触らないように。
 発行：一般社団法人 日本モビリティ・マネジメント会議(JCOMM)

[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

👉 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、クルマとの付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？



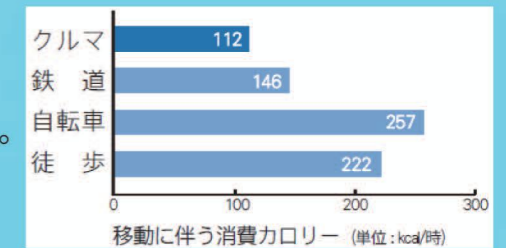
コダイくん

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)]

「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ので、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。



普段から歩くように心がければ、ずいぶん健康的な生活になるよ

