

健康(ダイエット)や環境(エコ)のためにも、

# クルマ利用は、ほどほどに。

クルマはとても便利な乗り物。  
バス停の場所や時刻表を気にせずに、  
自由に移動できます。

でも、次の**3つの理由**を考えると、  
あまりクルマに頼りすぎずに、ほどほどに利用するのが一番。  
エコやダイエットのためにも、クルマの使い方をぜひ見直してみてください。

## クルマ利用はほどほどに 理由 1

### クルマ利用を控えるのが、 一番のエコ

環境に優しい行動にはいろいろありますが、その中でも「クルマ利用を控える」という行動が一番効果的。**節電やクールビズ等の十倍、何百倍もの効果**があることが知られています。

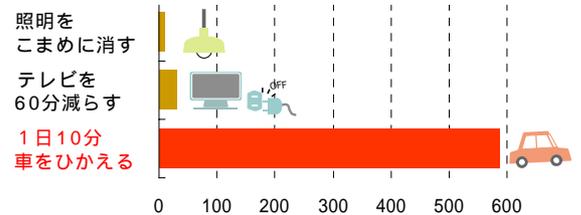


図 色々なエコ行動を一年間続けた場合に、削減できるCO2の重さ (出典<sup>1)</sup>)

## クルマ利用はほどほどに 理由 2

### クルマ利用を控えるのは、 最もお手軽な、ダイエット

クルマに頼った生活では、ほとんど歩かなくなってしまう、健康・ダイエットによくありません。実際、クルマをつかっている人は、それ以外の人々よりも、**肥満になる確率が、40%~50%程度も高い**ことが知られています。

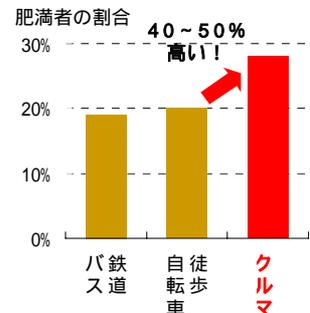


図 「肥満の人々 (BMI>25)」の割合と、普段の通勤手段との関係 (出典<sup>2)</sup>)

## クルマ利用はほどほどに 理由 3

### クルマ以外で遊びに行った方が、 休日をゆっくり楽しめる

クルマで京都などの観光地に行くと渋滞や駐車場待ちのために、ゆっくりと観光を楽しめません。その結果、**クルマよりも電車やバスの方が、観光の満足度が高くなる**ことが知られています。

「また京都に来たいですか？」を  
5点満点で評価

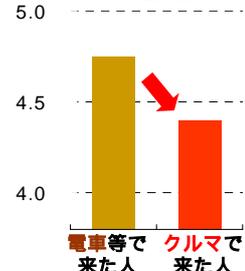


図 「京都にまた来たいかどうか」と「交通手段」の関係 (出典<sup>3)</sup>)

出典情報

<sup>1</sup>太田 裕之・藤井 聡:環境配慮行動における客観的CO2排出削減量 実事情報提供の効果に関する実験研究 土木学会論文集G, Vol.63, No.2, pp.159-167, 2007.

<sup>2</sup>室町 泰徳(2008)通勤者の交通手段選択と健康, IATSS Review, 33 (3), pp. 253-259.

<sup>3</sup>日本モビリティマネジメント会議ホームページ (http://www.jcomm.or.jp/)