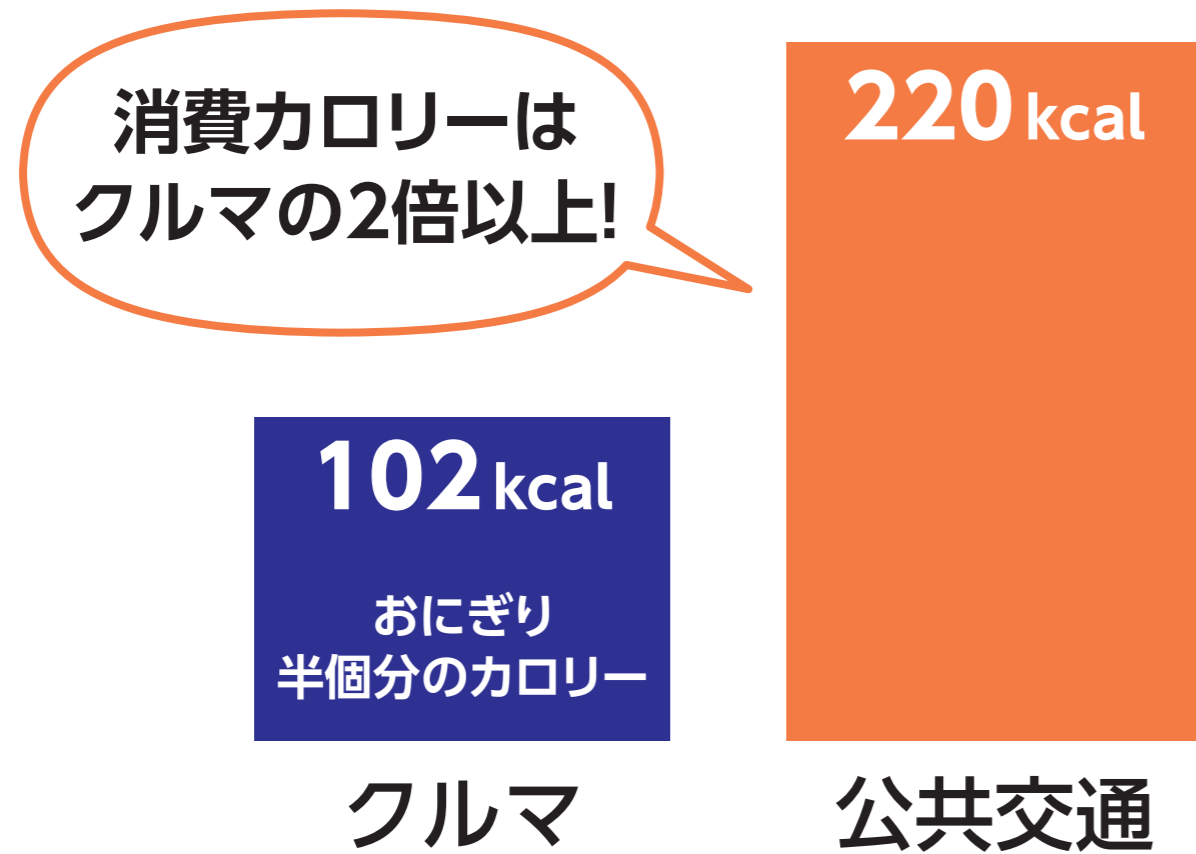




# 公共交通のメリット

## 公共交通に乗ると健康に?

15km離れた場所に行く時の消費カロリー



※JCOMMホームページMM関連資料集  
※Keisan 生活や実務に役立つ計算サイト

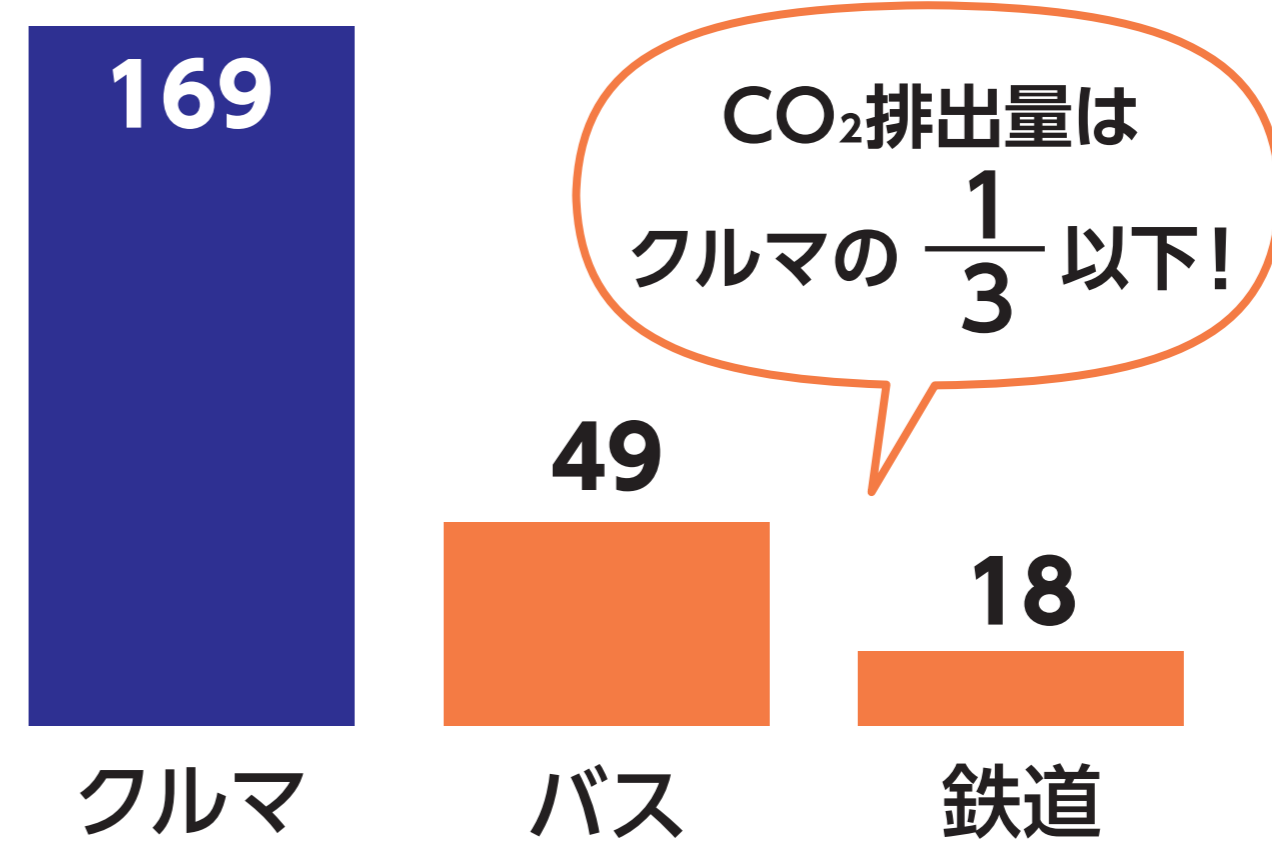
15km離れた場所にクルマで移動するとき、消費カロリーはおにぎり半分の102kcal程度です。

でも、この移動を公共交通に変えてみると?消費カロリーはこの2倍になります。

公共交通に乗って健康な日々を送りましょう!

## 実は公共交通ってエコ?

g-CO<sub>2</sub>/人キロ (2010年度)



※公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団 公表資料

みなさんが普段移動するとき、CO<sub>2</sub>を排出しています。

移動手段によってCO<sub>2</sub>排出量は大きく変わり、電車やバスのCO<sub>2</sub>排出量は、クルマの3分の1以下です。

ぜひ、週に1度でも、クルマの代わりに公共交通を使いませんか?

## バスに乗ると、時短になる?

みなさんがそれぞれクルマで移動すると、道路はクルマでいっぱいです。渋滞の原因にもなってしまいます。

でも、みなさんがバスで移動すると、道路はとてもスッキリ!他のクルマが走っていないため、スピーディーに移動することができます。

移動時間を節約するためにも、バスで移動してみませんか?



必要な道路の面積はクルマの1/18!

※70人が各々移動するのに必要な台数と道路面積  
※自動車平均乗車数は1.3人で計算  
※CFDJ資料