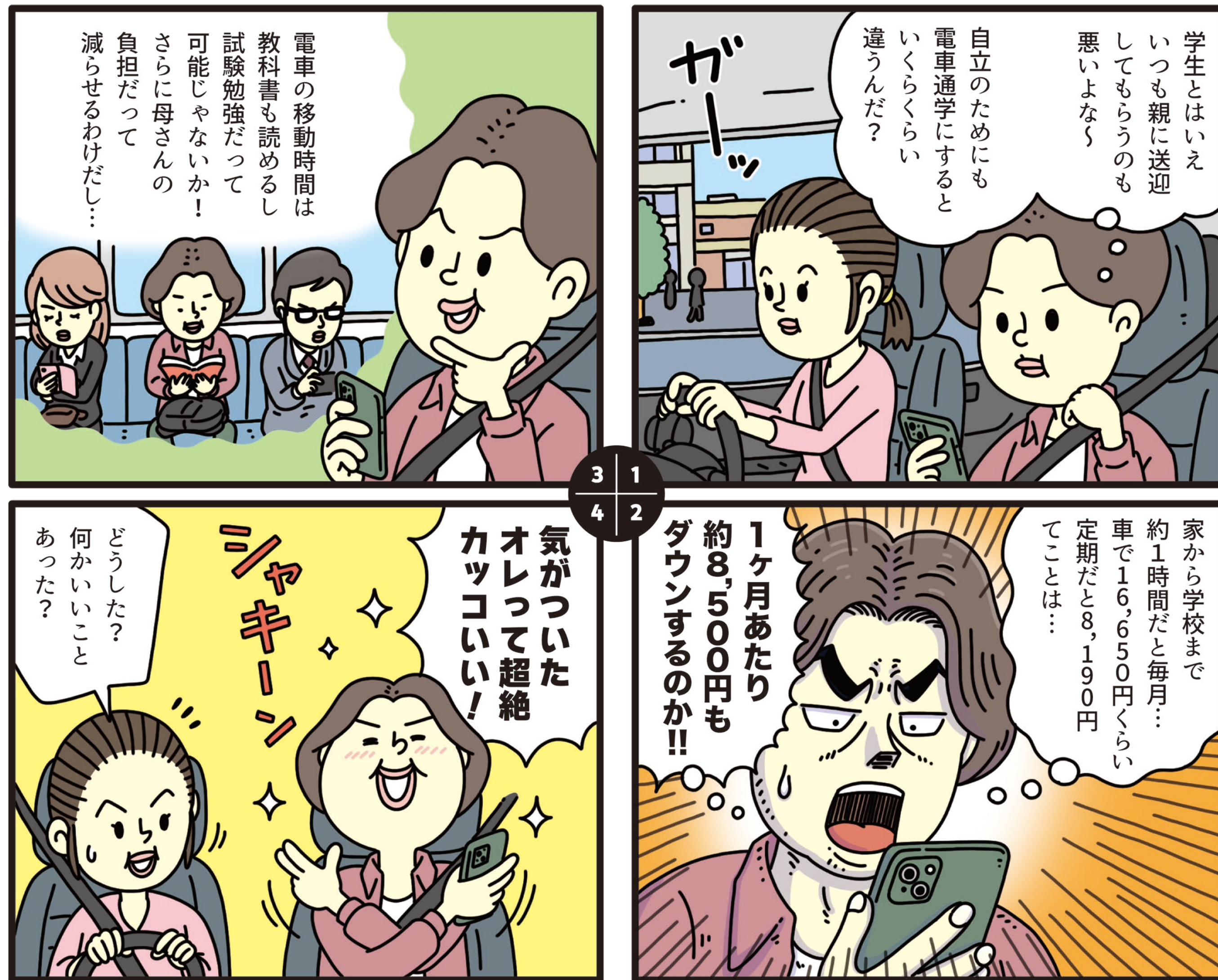


電車・バスって実は…

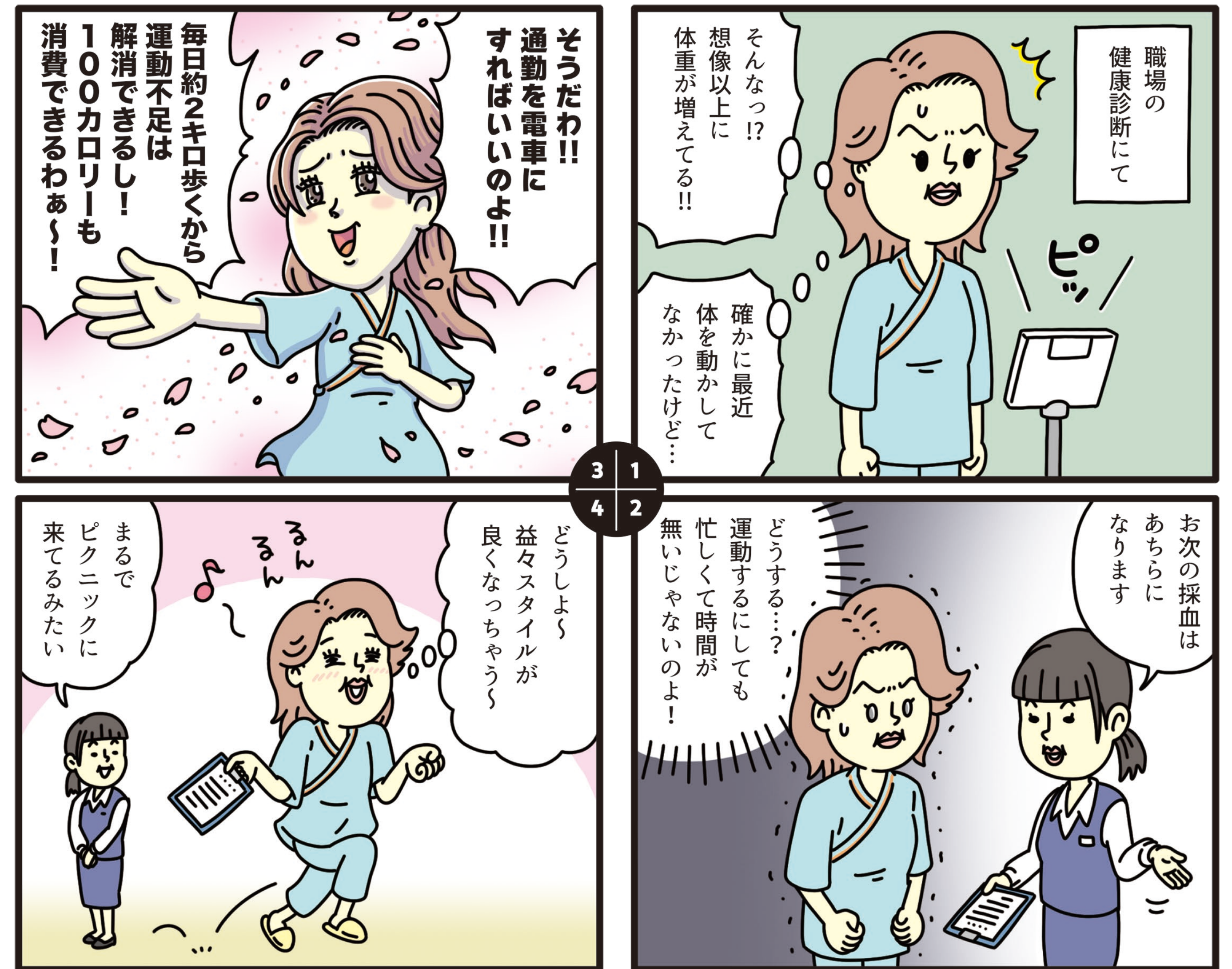
② 家族にも家計にも優しい!



※あいの風とやま鉄道の富山駅～高岡駅間を約20キロ、自動車移動で約1時間とし、渋滞を加味した燃費は約10キロ、毎月の給油を2回、ガソリン1Lの価格を185円、約45Lで満タンとして計算。また同区間の通学定期券は1か月8,190円で販売中。(2026年3月現在)

電車・バスって実は…

① 安全で運動もできちゃう!



※改訂第2版「身体活動のメッツ(METS)表」成人版による消費カロリー計算式に基づき、体重50kgの人が30分ウォーキング(通勤通学の歩行: 4.0メッツ)をしたとして算出。

家族の送迎は快適で便利な反面、渋滞や待ち時間など困り事も多く、**家族の負担になっているかもしれません。**

送迎の時間がなくなれば、仕事や家事・趣味の時間を確保できます。

また、富山県では一世帯当たりの自動車関係の支出として、**年間約60万円かかっている***との調査もあります。

公共交通は、利用時に運賃を支払うだけでOK!

車を保有するより経済的です。*出典: 家計調査(令和7年度)

マイカー送迎時の家族の負担はどのくらい?

車送迎の所要時間	1ヶ月当たり(平日20日)	1年当たり
15分	5時間	60時間
30分	10時間	120時間
1時間	20時間	240時間

1時間クルマで移動する代わりに公共交通機関で移動すると、

118キロカロリーも多く消費できます。

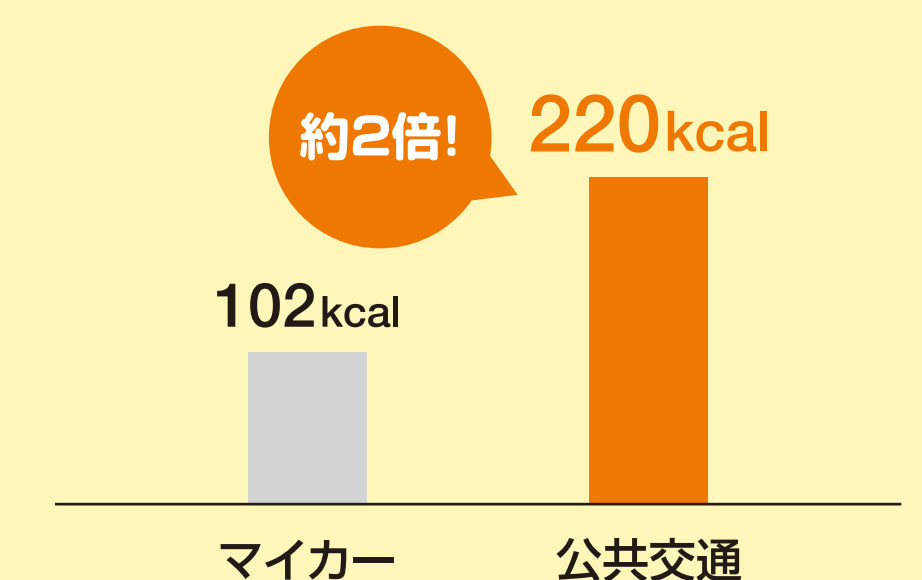
これを約1年間続けると、**約6kgの体脂肪を落とす効果に相当!**

ランニングやジムに行かなくても、日頃の移動手段を少し変えるだけで、運動不足の解消につながります。

また、プロの運転手が運転する公共交通は、

マイカーに比べ事故の確率が低い交通手段でもあります。

15km離れた目的地に行く時の消費カロリー



出典: 第6次改訂日本人の栄養所要量