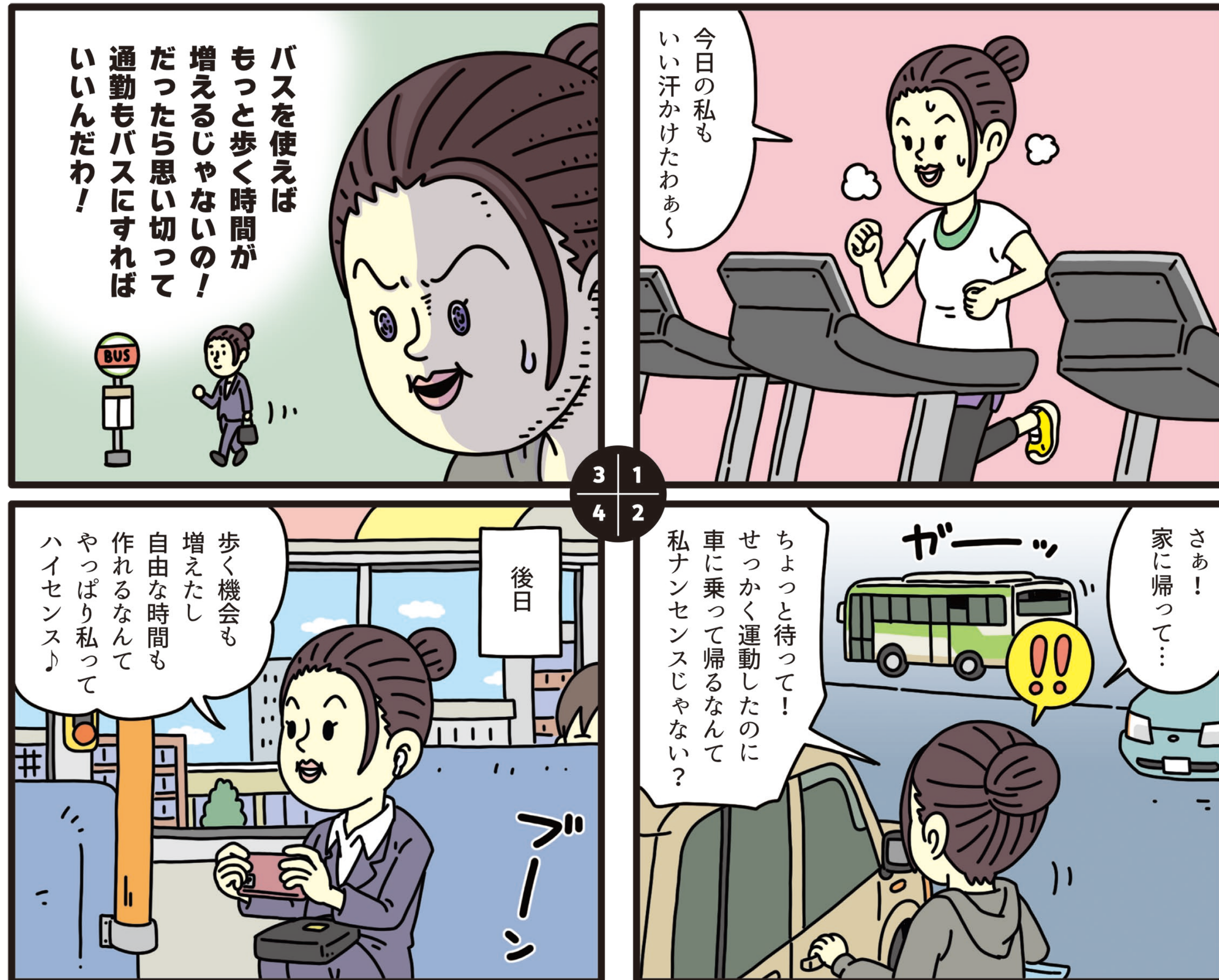


電車・バスって実は…

⑧ 運動する習慣ができちゃう！



電車・バスって実は…

⑦ 環境にやさしい！



※一般社団法人環境エネルギー事業協会による「ガソリン車の利用に伴うCO₂排出量（tCO₂）」の計算式に基づいて、電車通勤に変えた人数を30人、平均走行距離（往復）20km、車の平均燃費15km/ℓ、また30人が電車を利用したときのCO₂排出量を12.7kgCO₂として算出。

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。

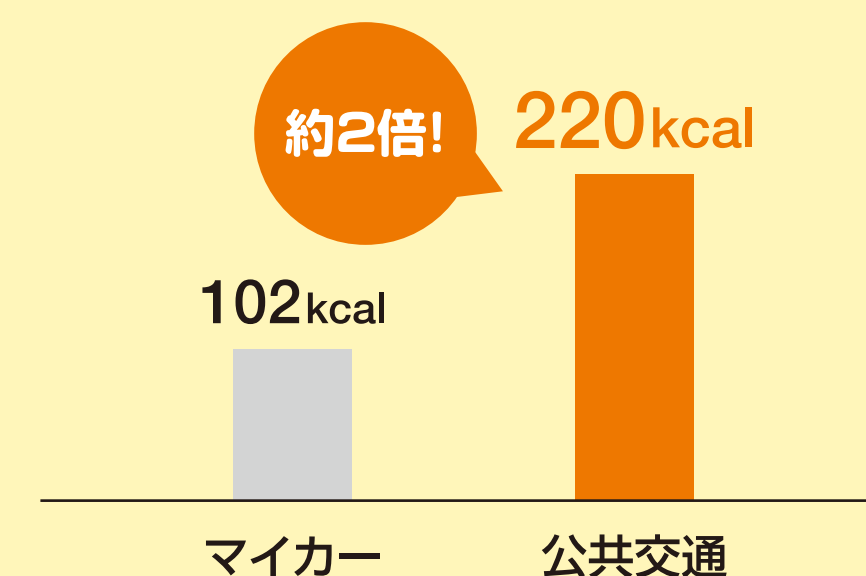
これを約1年間続けると、**約6kgの体脂肪を落とす効果に相当！**

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

多くの人を同時に運ぶことができる公共交通は経済的なうえ、

二酸化炭素の排出量を削減することができます。

1人を1km運ぶのに排出されるCO₂排出量は、クルマと比べて、

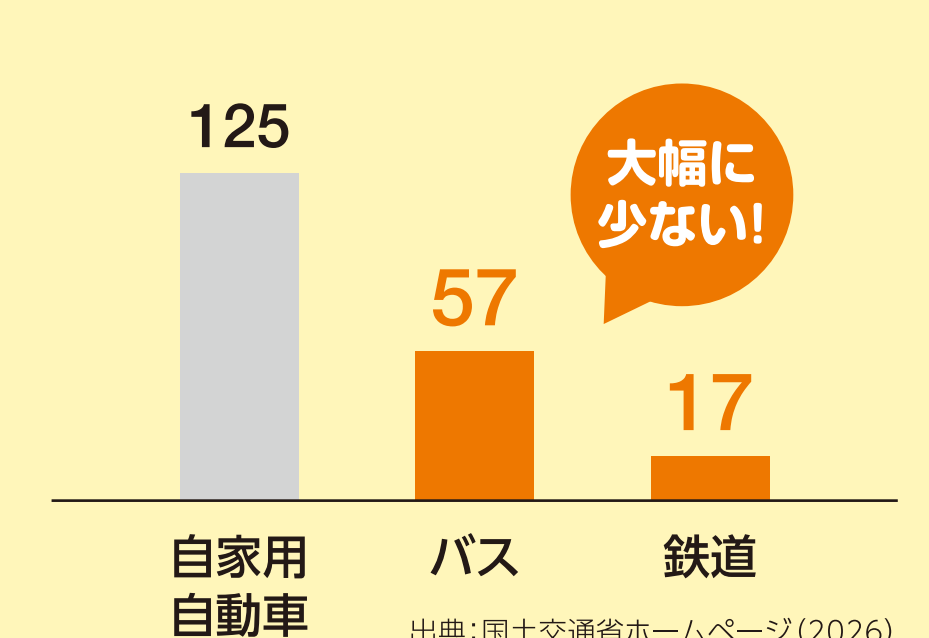
バスはおよそ半分、鉄道は7分の1！

SDGs（持続可能な開発目標）を達成し未来の富山を守るため、まずは1日、電車・バスに乗ってみませんか？

●「富山県SDGs宣言」とは

県内企業や団体等からSDGsに関する取組みを宣言いただき、ウェブサイト等で広く情報発信することで、県内企業等への波及や県、市町村、県内企業等の連携を促進し、富山県のSDGsの取組みを推進するものです。

輸送量あたりの二酸化炭素の排出量
（旅客）



出典：国土交通省ホームページ（2026）