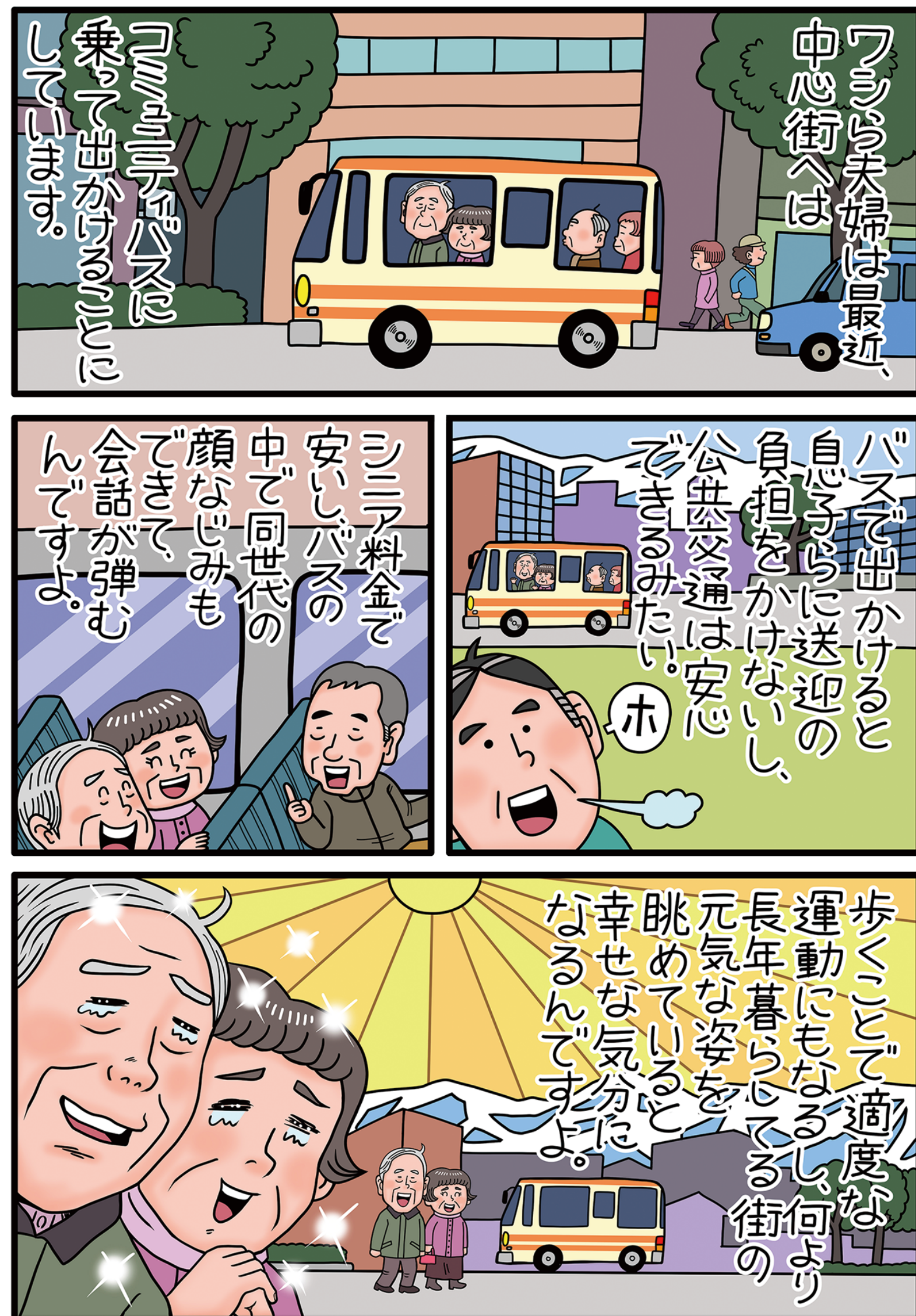


おでかけサポートキャラバン

電車・バスって実は…

⑫ 運動する習慣がつく!!



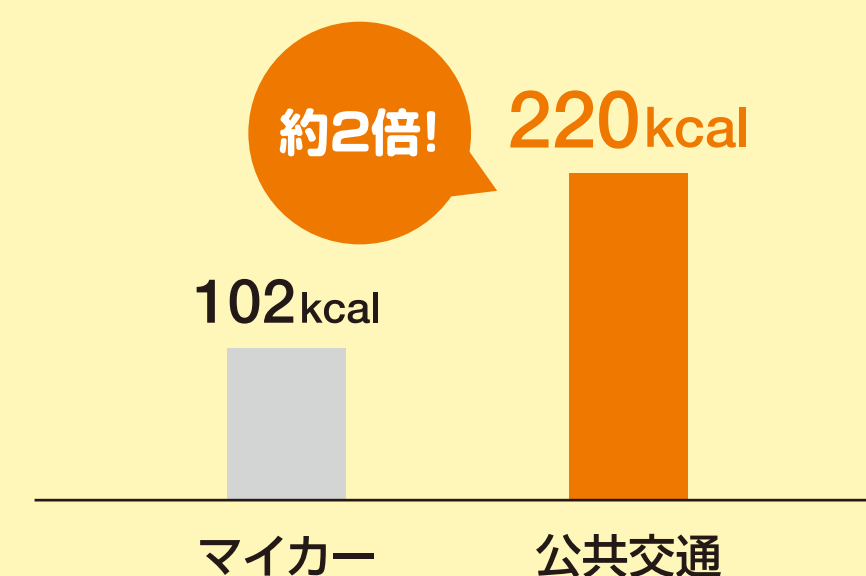
電車・バスって実は…

⑪ 環境にやさしい!!



マイカーでの移動はずっと座ったままで運動不足につながりやすいですが、公共交通を利用すると知らず知らずのうちに歩く機会が多くなります。
移動などにもなる消費カロリーは、なんと**マイカーの2倍以上!**
日頃の移動手段を少し変えるだけで、運動不足を解消し**健康寿命を伸ばす**ことにつながります。

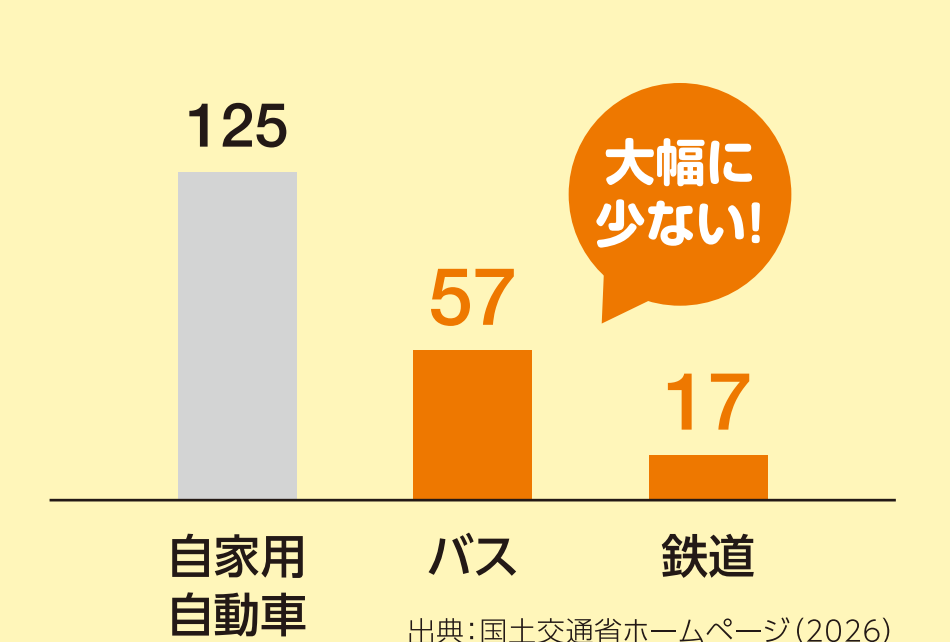
15km離れた目的地に行く時の消費カロリー



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だけでなく、二酸化炭素の排出量を削減できます。
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、**バスはおおよそ半分、鉄道は7分の1!**
SDGs (持続可能な開発目標) の達成に向けて、「一体何をすればいいの?」という方、まずは1日、電車・バスに乗ってみませんか?

輸送量あたりの二酸化炭素の排出量 (旅客) (単位: g-CO₂/人km)



出典: 国土交通省ホームページ (2026)