

# 移動に関するおはなし

## クルマと健康

皆さんは通勤・通学やお出かけにどのくらいクルマを使っていますか？

クルマを使う理由としては、クルマの方が早く移動できるから、自宅や目的地近くに駅やバス停がないから、荷物がたくさんあるから、途中で立ち寄るところがたくさんあるから、クルマは快適で好きだからなど、様々あると思います。

確かにクルマは便利な乗り物ですよね。しかし、クルマはずっと座って移動できるので、消費カロリーが少ないことをご存知ですか？最近運動不足だな～と感じる方は少しクルマの利用を控えることが、運動不足の解消につながるかもしれません。

そこで、今回はクルマの移動に関する様々な情報のうち、昨年度のアンケートで興味があるとお答えいただいた健康に関するものを中心にいくつかご紹介させていただきます。ぜひ、ご覧ください！

### ★移動に伴う消費カロリーの比較

※体重 60kg の人の場合

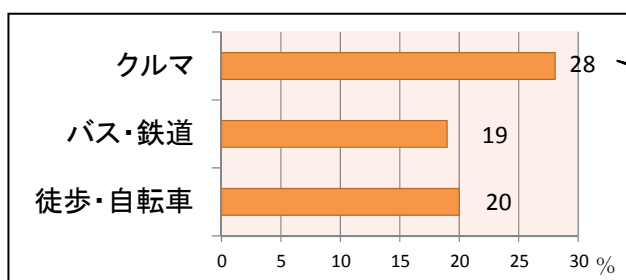
通勤手段	一分当たりの消費カロリー (kcal/分)	運動	一分当たりの消費カロリー (kcal/分)
クルマ	1.7	ゴルフ	5.0
徒歩	3.3	サッカー	8.5
自転車	3.8	テニス	8.6
バス	2.2	ジョギング	9.4
鉄道	2.2	水泳(クロール)	22.4

### ★同じくらいの距離を異なる交通手段で移動してみると・・・

	交通手段 (時間)	消費カロリー (kcal)
	消費カロリーの計算式 (往復)	
電車	自宅～徒歩 (15分)～地下鉄 (26分)～徒歩 (7.5分)～目的地 鉄道：2.2 <sub>kcal/分</sub> ×52分 徒歩：3.3 <sub>kcal/分</sub> ×45分	263
クルマ	自宅～クルマ (36分)～目的地 クルマ：1.7 <sub>kcal/分</sub> ×72分	122

1日の移動手段の違いで、消費カロリーの差は141kcal

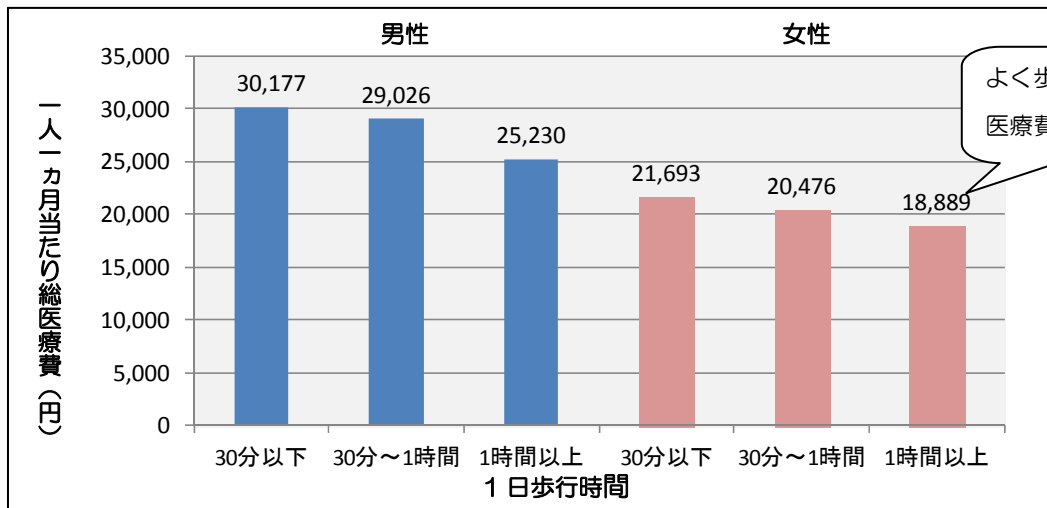
### ★通勤手段と肥満(BMI:25以上)の関係



15分のジョギングや17分のサッカーに相当！

クルマ通勤の方が肥満の割合が高い！

## ★歩行時間と医療費の関係



よく歩く人ほど  
医療費が安い!

出典：大崎国保コホート研究9 年間追跡結果

## ★健康以外の視点から、クルマと公共交通機関の比較

### クルマ

- ・移動時間が読めないなので、余裕を持って出発しないとイケない。
- ・予想外の渋滞に巻き込まれ、イライラし、遅れることも。
- ・急な夜のお酒の誘いもクルマなので飲めない。

### 公共交通機関

- ・時刻表・路線検索の活用でスケジュール通りスムーズに移動。
- ・座ることができれば本を読む余裕も生まれる。
- ・急な夜のお酒の誘いにも断らなくてOK!

※今回ご紹介したクルマと健康に関する情報だけでなく、環境・お金・交通事故に関する情報も、ホームページ「みんなでトクする 日常の移動を考えるプロジェクト」(<http://www.ido.city.nagoya.jp/>)で掲載しております。ぜひご覧ください。

いかがでしょうか？クルマをよく使うという人はクルマ以外の移動手段について少し考えてみませんか。また、普段の移動は徒歩、自転車、公共交通機関という人は今の移動手段をこれからも続けていただきたいと思います。

さて、次は実際にあなたの移動はどれだけのカロリーを消費しているのかを計算していただきたく、同封資料に『交通行動診断カルテ』を用意しました。ぜひご活用ください。

### 【市民のみなさんの移動事例】

#### 会社員Bさんの場合

名古屋市に隣接する東海市に住み、JR熱田駅近くの会社までクルマ通勤をしていたが、健康診断でメタボ予備軍と判明。そこで、少しでも歩く移動方法として、市認定のパークアンドライド駐車場\*であるイオン大高ショッピングセンターに駐車し、徒歩で南大高駅へ行き、そこから熱田駅までJRを利用し、駅から会社まで徒歩に変更。

健康によいだけでなく、定刻に会社に着けるし、駐車場料金として商品券が還元されたり、ちょっとおトクな気分!

※徳重駅にも商業施設の駐車場を利用した市認定のパーク&ライド駐車場があります。詳しくはホームページ「名古屋パーキングナビ」(<http://www.ido.city.nagoya.jp/parking/>)をご覧ください。