

みんなで考えよう
公共交通(102)



モビリティ・マネジメントの豆知識

公共交通で健康的に運動&賢く節約を

問い合わせ 大竹市地域公共交通活性化協議会（自治振興課内） ☎ 2142

モビリティ・マネジメントとは

マイカーに過度に頼る生活を見直し、公共交通や徒歩・自転車などを適度に、賢く暮らしに取り入れることで、地球や環境にやさしい社会への転換を促す働きかけのことです。略してMM（エムエム）とも言います。

運動不足になっていませんか？

マイカー利用と健康

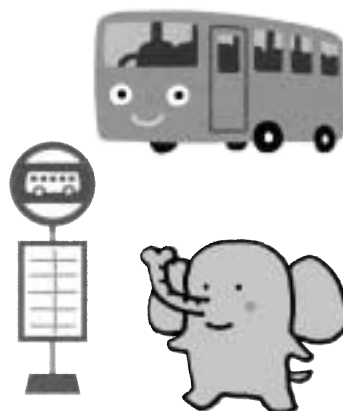
マイカーを使う習慣の強い人ほど、普段の生活では歩くことから遠ざかっています。歩くことで生活の中で無理なく運動量を調整でき、歩く機会が増えることで生活習慣病の予防にもつながります。

公共交通（バスや電車など）を使えば、歩く機会が増え、健康増進や医療の費用を抑えることにもつながります。

車はすぐに乗れ、どこでも行くことが出来る便利な乗り物です。しかし、歩く機会を奪ってしまい、将来元気に過ごすための健康を損なう恐れもあるのです。

【参考】身体活動・運動分野に関する目標項目（厚生労働省「健康日本21（第二次）」）

項目	現状(平成22年)	目標(平成34年)	
日常生活における歩数の増加	【20～64歳】 男性 7,841歩 女性 6,883歩	【20～64歳】 男性 9,000歩 女性 8,500歩	1日1,500歩（約15分間の活動時間）の増加は、生活習慣病発症および死亡リスクの約2%減少に相当し、血圧1.5mmHg減少につながる。
	【65歳以上】 男性 5,628歩 女性 4,584歩	【65歳以上】 男性 7,000歩 女性 6,000歩	
		(+約1,500歩)	



マイカーの維持費はいくら？

マイカー利用とお金

マイカーを利用する方にとって、毎回の出費はガソリン代数十円くらいと思うかもしれません。しかし、マイカーには、ガソリン代以外にも保険など、さまざまな費用がかかっています。この「維持費」を合計すると、どの程度になるか考えてみましょう。

例えば、車体価格100万円の車を7年間使用すると考えます。この条件で計算すると、1日当たり約1,300円になります。維持費を考えると、バスなどの公共交通機関を使う方が安いと考えられるのです。

交通手段にお困りの地区は

移動手段がなくて困っている地域で、住民の皆さんが「自分たちで創り、守り、育てる」という想いを持つ地域を応援します。少人数でも構いません。一緒に考えていきましょう。詳しくは市地域公共交通活性化協議会に問い合わせください。

マイカーの経費（例）

単位（円）

①ガソリン	月1万円利用した場合	120,000
②税金	自動車税	40,000
③車検	車検代（自賠責含む）	50,000
④保険	保険料	50,000
⑤その他経費	駐車場代（月3,000円）	36,000
	高速利用料金	30,000
	タイヤ交換等整備費	10,000
A：維持費合計（①～⑤合計）		336,000
⑥車両購入	車体価格	1,000,000
	利用予定年数	7年
	B：1年当りの車両価格	142,857
C：年間経費（A+B）		478,857
1日当たりの経費（C÷365）		1,311

※ ①～⑤は1年当たりの金額。

