

Let'sトライ! エコ通勤

エコ通勤とは...

マイカーから公共交通機関（電車・バス）や自転車、徒歩など環境にやさしい交通手段で通勤することです。

公共交通の利用者が増加することで、地域の公共交通サービス水準の確保・充実が期待されます。

無理のない範囲で公共交通機関を利用した、健康・環境・生活にやさしいエコ通勤をしてみませんか？



ecoトライ

公共交通の 利用促進

電車・バスなど公共交通機関を利用！

徒歩・自転車 通勤の推奨

通勤しながら日頃の運動不足を解消！

時差通勤

出勤時間を調整することで渋滞解消、環境負荷を軽減！

エコ通勤に関して高い意識を持ち、エコ通勤に関する取組みを積極的に推進している事業所を認証・登録する制度もあります。



eco メリット 健康

徒歩や自転車はもちろん電車・バスを利用することでも運動量は上がります。運動することで消費カロリーも増加し、体力向上や健康増進につながります。

自動車通勤に比べ消費カロリー2倍！*

▶▶▶ 体力アップ&健康増進！



eco メリット 環境

自家用車の使用を控えることで、渋滞の緩和、CO₂排出の軽減による地球温暖化や大気汚染の抑制にもつながり、地域の環境を守ります。

自動車通勤に比べCO₂排出量減少！（バス 約1/2、電車 約1/7に*）

▶▶▶ 環境保護への貢献！



eco メリット 生活

公共交通機関を利用することで通勤時間を読書や休息に充てる、仕事帰りに同僚と一杯飲んでいく等、プライベートな時間の充実につながります。

時間の有効活用！

▶▶▶ QOLの向上！【QOL=クオリティ・オブ・ライフ（生活の質）】

自動車通勤を
続けると...

交通事故のリスクが...

ドライバーが一生で人身事故を起こす確率は64%とのデータもあります!!*

クルマの維持に係るコストが...

クルマの維持費は1年で約56万円⇒1日1,500円以上!!*

地域公共交通が...

利用者が少ないと今後路線が少なくなっていくかも!?

さらに人口流出にも...

東京への移住要因として「公共交通機関が不便」と回答したのは全体の10%以上のアンケート結果も!

*出典：公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団