

# 脱マイカー通勤のすすめ



@フィンランド ヘルシンキ  
歩きや自転車、トラム(路面電車)で移動する人たち。

フィンランドの日常  
スマートでおしゃれな  
「脱マイカー通勤」



通勤で心も体も健康に!

佐賀県は自家用車の保有率が高く、日々の生活も通勤も、車で移動が当たり前という方は少なくありません。自家用車は便利ですが、頼り過ぎることで運動不足になったり、運転中の心身の緊張、交通渋滞へのイライラ、人身死亡事故を引き起こすリスクなど、心や体の負担になることも。県では、ちょっとした距離を歩いたり、自転車、バス、電車を利用するなど、自家用車以外の移動手段を暮らしの中に取り入れる「歩くライフスタイル」を推進しています。まずは通勤から始めることで、運動不足が解消できた

り、自分の時間に余裕が生まれたり、マイカー通勤では気づくことがなかったまちの魅力を発見できたり、いつもの日常にメリハリやワクワクをもたらすきっかけに出会えるかもしれません。また、自家用車の使用回数が減ること

でCO2排出量も減り、自分自身だけでなく、地球にもやさしいライフスタイルが実現できます。「歩きや自転車通勤が健康にいいことは分かっているけど、毎日車を使わずに通勤するのはむずかしい」という方は、まず週に1回、脱マイカー通勤で、健康にも環境にもやさしい「歩くライフスタイル」にチャレンジしてみませんか?

早く楽に移動できることから、つついり頼りがちな自家用車。今月は、メリットがいっぱいの「脱マイカー通勤」をご紹介します。

## “歩くライフスタイル”をもっと楽しく!

サガトコ 佐賀県公式ウォーキングアプリ SAGATOCO

歩いた分だけお得なポイントが貯まります。貯まったポイントで県内のさまざまなサービスを受けることができます。



マイルート 新しい“佐賀県”のおでかけアプリ『my route』

歩くと、さまざまな交通機関を組み合わせ移動することで、佐賀を楽しく、おトクに、快適に楽しめます。



SAGA Mobility LABO



景色を眺めながら  
通勤時間がリフレッシュタイムに



交通渋滞を気にせず  
自分のペースで



歩きや自転車で  
体力が向上

脱マイカー通勤は  
メリットだらけ!

車に乗っていると  
気づかない新たな  
発見がたくさん!

CO2の削減で  
環境にやさしい



## SDGsに繋がる“歩くライフスタイル”

### 認定NPO法人 地球市民の会

国際協力など、さまざまな課題解決に取り組む認定NPO法人で、SDGsにも積極的に取り組んでいます。歩くライフスタイルは、自分自身の健康につながるところがいいですね。健康づくりをきっかけにCO2排出も削減できる取り組みだと感じます。近くのコンビニに行くときは車を使わずに歩いてみるとか、ちょっとしたことから始めてみるといういいですね。



認定NPO法人 地球市民の会  
いわなが きよくに  
岩永 清邦さん

取材協力

### 企業事例 株式会社ミゾタ



2001年にISO14001を取得し、地球温暖化対策の取り組みを行う中で、「ノーマイカーデー」を設定。歩きや公共交通機関の利用だけでなく、社員同士の乗りあわせ通勤を行ったりしています。会社全体で取り組むことで、社員の環境への意識が高まりました。

株式会社ミゾタ  
みやざき たかし  
宮崎 孝志さん

取材協力

※SDGsとは…持続可能な開発目標。健康や福祉、環境保全など世界で取り組むべき17の目標が掲げられている。

脱マイカーなど  
エコ通勤参加事業所を募集しています!  
事業所の皆さんでエコ通勤に取り組んでみませんか?

詳しくは  
こちら



### 佐賀県の交通事故事情

県内で発生している死亡事故や人身事故の35%は、通勤時間帯(7時~9時、17時~19時)に集中しています。



### 佐賀県民は東京都民と比べて1日の歩数が少ない!

性別	東京都	佐賀県	東京都との差
男性	8,611歩	7,283歩	1,328歩
女性	7,250歩	6,635歩	615歩

※平成28年 国民健康・栄養調査  
※都道府県比較のため、歩数は年齢調整しています。