

③ エコ通勤に取り組まれる皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、これまでの通勤事情が変わりつつありますが、エコ通勤の取組の目的である「通勤時の渋滞緩和」、「地球温暖化防止」、「県民の公共交通利活用意識の高揚」は今後も県における重要な課題であることに変わりはありません。これらの目的を達成するため、県ではエコ通勤の取組を続けていきます。

県民の皆様におかれましては、下記の「新しい生活様式」の実践例を踏まえ、エコ通勤に取り組んでください。

「新しい生活様式」の実践例

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 地域の感染状況に注意する



日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）



日常生活の各場面別の生活様式

□買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース

□食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 対面ではなく横並びで座ろう
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

□娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 狭い部屋での長居は無用

□公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



□イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- 対面での打合せは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインもチェック！

とちぎの公共交通らくらく情報案内（バス・鉄道ルート・時刻表案内）

HP <http://www.pref.tochigi.lg.jp/koutsu/>

問い合わせ先

栃木県県土整備部交通政策課

Tel 028-623-2187 E-mail ecotsukin@pref.tochigi.lg.jp



トライしよう！ エコ通勤！

できる日だけでも“ちょっとエコ”
あなたも無理のない範囲でエコ通勤してみませんか？



栃木県元気エコエコ室長
とちまるくん



① エコ通勤とは

マイカー通勤は、「道路渋滞」や「地球温暖化」などの原因の一つとなっています。こうした問題に対処するためには、

一つ一つの事業所の、一人一人の通勤者がマイカー通勤から、「電車やバス、自転車、徒歩など」での通勤へと自発的・主体的に転換していくことがとても大切で、これら環境にやさしい通勤をエコ通勤と呼びます。

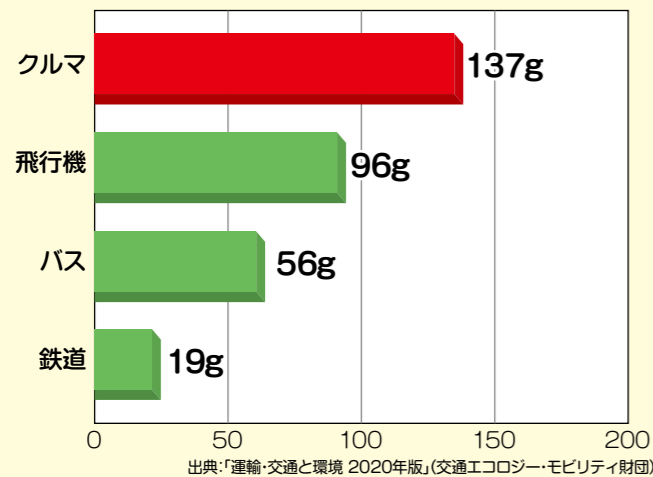


② エコ通勤のメリット

環境

地球温暖化防止に寄与します。

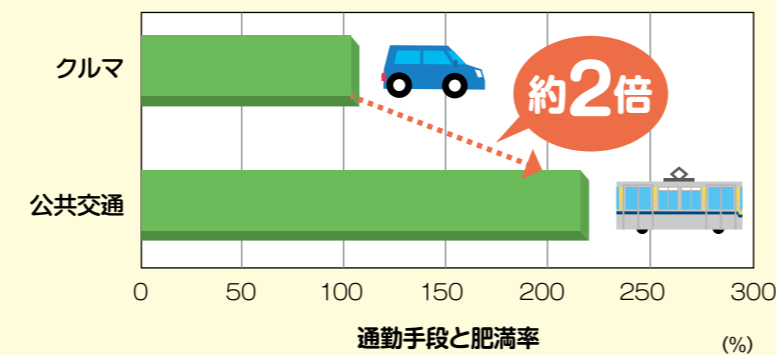
1人を1km運ぶのに排出する
二酸化炭素量の比較 (g-CO₂/人キロ)



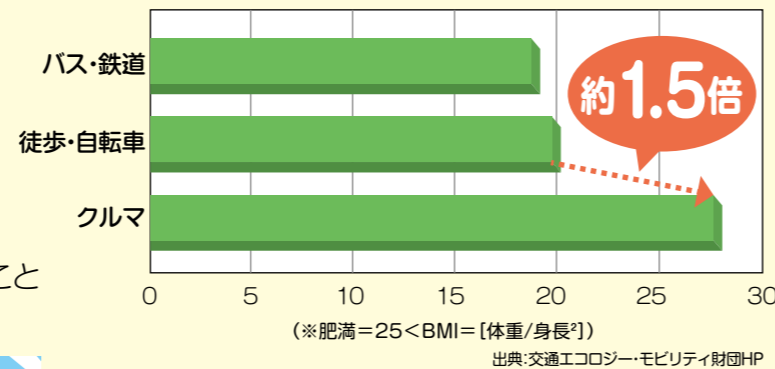
健康

電車やバスでの通勤は、運動量が増え消費カロリーも増加します。公共交通や自転車、徒歩での通勤は、健康増進にも役立ちます。

交通手段別消費カロリー 消費カロリー(kcal)



通勤手段と肥満率 (%)



安全

クルマを運転するということは、常に事故のリスクに直面しているということです。公共交通なら交通事故のリスクが減り、通勤の安全性が高まります。



時間の有効利用

電車やバスなどの公共交通を利用して移動すると、その移動時間を読書や休息など自由に使うことができ、時間の有効利用につながります。また、今まで出来なかった余暇の過ごし方も可能となります。



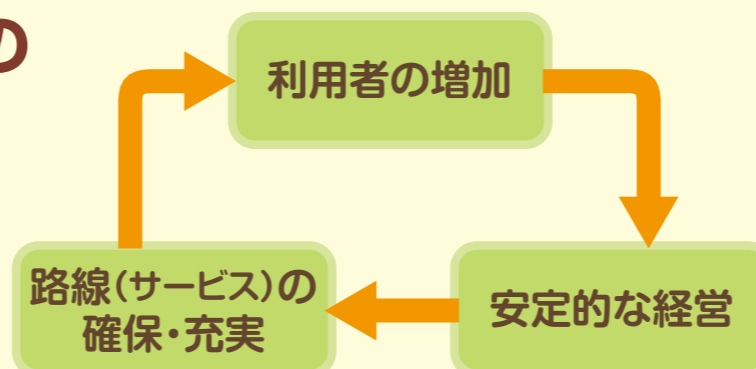
渋滞の緩和

過度なマイカー利用を控え、電車やバス等で通勤することで、通勤時間帯の渋滞緩和が期待できます。



公共交通の確保・充実

公共交通の利用者が増加すると、公共交通のサービス水準の確保・充実が期待できます。



公共交通の確保・充実により、マイカー利用できない高齢者、子ども、障がい者の方々の移動手段が確保され、地域で安心して暮らせ、社会参加ができるようになります。特に高齢者の方々にとっては、心身の健康の保持・増進(介護予防等)、孤立防止などにもつながります。

