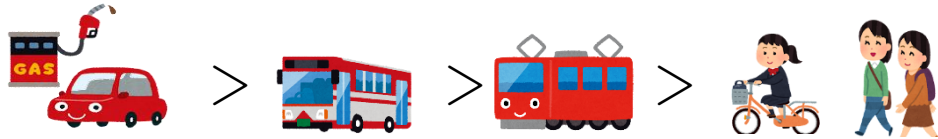


通勤・通学・レジャーでは、ウォーキングや自転車を利用しよう！

○通勤・通学ではなるべく自家用車よりも**徒歩**や**自転車**、**公共交通機関**を使いましょう！

【一人が1km移動するときのCO2排出量】

マイカー**130**g > バス**57**g > 鉄道**17**g > 自転車・徒歩**0**g



○自転車は手軽に始められる「エコ」＆「ダイエット」

【体重60kgの人が自転車で30分走った時の消費カロリー】



○自転車に乗る際の注意点

- ・自転車は「有酸素運動」、息が上がらない程度の強さで。
- ・熱中症対策を忘れずに、交通ルールを守って楽しく乗ろう！

[関連情報] 環境省 smart move

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/index.html>

できるだけ階段を使って体を動かそう！

○**エレベーターを利用せず**、2～3階の階段の上り降りを行うことは、健康増進だけでなく、省エネ、**ゼロカーボンの取組**にもなります。

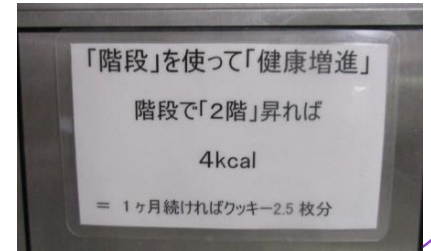
○階段昇降は時間を問わず、簡単に取り組める運動です。
上りは平地での**ウォーキングの約3倍！**

○1日トータルで**10～15分の階段上り降り**すると、同じ時間程度の**ジョギングと同じくらい**のエネルギー消費となります。

【階段上り降りのポイント】

- ・弾みをつけずにゆっくりと
- ・深く呼吸しながら「イチ、ニイ、サン・・・」と声かけながら
- ・背筋を伸ばして、無理をせず！

(道庁の取組事例) →
エレベーターの昇降ボタンに
階段利用を促す掲示



スポーツ & 健康

晴れた日は歩いて健康づくりをしよう！

○歩いた分だけ**ポイントが貯まる**無料のウォーキングアプリも多く出ています。
晴れた日は車に乗らずに歩いてお得に！



○普段通らない道を歩くと新たな発見も！

マイカーに頼らず**ゼロカーボンウォーク**始めよう！