

移動時間は自由時間

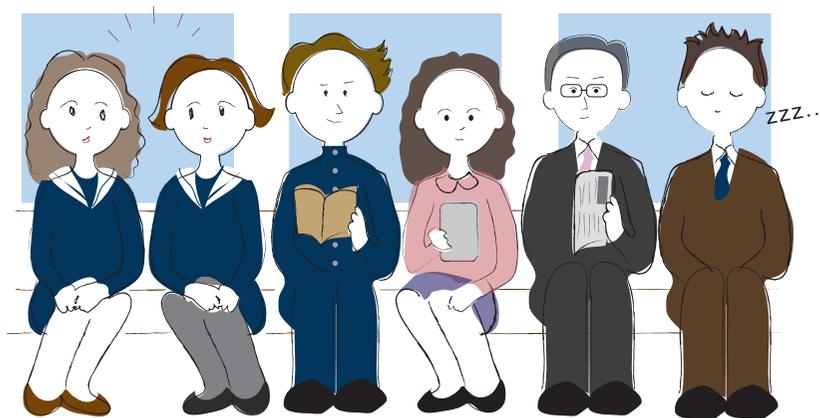
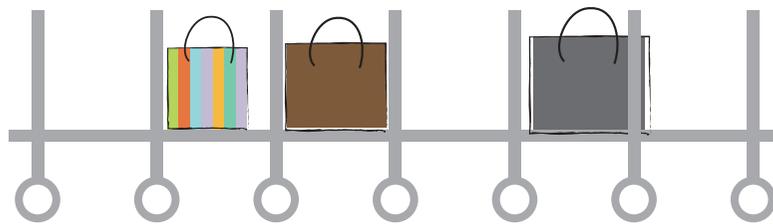
クルマではできなくて 別所線ではできること

クルマでの移動は運転に集中する必要があります。
いっぽう、鉄道やバスの移動中はできることがたくさん。

- ・スマホで動画をみる
- ・本を読む
- ・新聞を読む
- ・イヤホンで英会話
- ・仕事や宿題
- ・うたた寝
- ・おしゃべり
- ・風景をぼんやり眺める

通勤で、別所線に片道20分乗る方の場合
片道20分 × 2(往復) × 260日(平均勤務日) = 173時間/年!
こんなにも自由時間を確保できます。

▶ 年間 173 時間、使わないともったいない!



このページを読んだら、アンケート **H1** に教えてください。

意外と簡単、カロリー消費

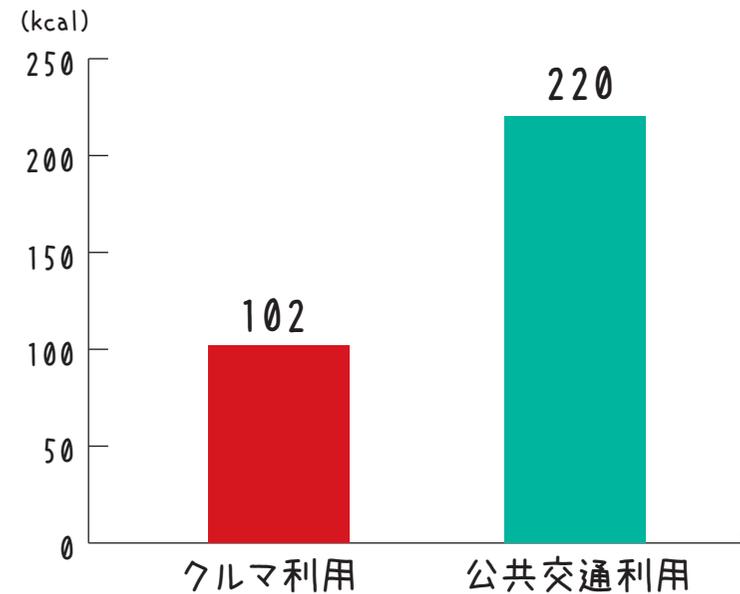
毎日の歩数が 自然に増えるコツ

例えば、クルマで15km離れた場所への移動を考えてみます。この時、あなたの消費するカロリーは、わずか102キロカロリー（少なめご飯の半杯分）。

では、バスや電車などの公共交通機関に変えてみると…？消費カロリーは、2倍以上の220キロカロリーになるのです！

▶ 別所線利用で、気付かぬうちにダイエット。

15km離れた場所に行く時の消費カロリー



出典：JCOMM ホームページ MM 関連資料集

このページを読んだら、アンケート **H2** に答えてください。

家族のために

知っておきたい クルマのリスク

もし、あなたが亡くなったり、人をあやめたら？
周囲の方々は、想像すら難しい悲しみや辛さを、味わうのではないのでしょうか。

クルマは、意図せぬ凶器にもなります。

ご両親、ご家族、恋人、友人やお子さま。大切な人々のためにも、ここでそのリスクを確認してみませんか？

▶ 乗るなら知ろう、クルマのリスク。



クルマに50年間、年1万km乗り続けると…

- 100人に1人が…死亡事故を起こす
- 300人に1人が…事故で亡くなる
- 250人に1人が…死亡事故の加害者になる

出典：JCOMM ホームページ MM 関連資料集

このページを読んだら、アンケート **H3** に答えてください。

子育てとクルマ

中で甘やかすか、 外で鍛えるか？

どんな幼少期を過ごすか、「^{ごうまん}傲慢な（何でも思い通りになると考える傾向を持った）大人になるのか？ ——

ある研究によれば、「クルマばかり使う家庭で育った人」に、その傾向が高かったそうです※。

クルマは、いわば密室空間。家の延長とも考えられます。それに対してバスや電車では、常に大人たちや社会の目があります。マナーや適切な言動を、自然に学習できる場があります。

日々の移動時間の積み重ねは、子どものココロに、意外と大きな影響を及ぼすのかもしれない。

※出典：小松佳宏「大衆の心理構造とその社会的影響に関する研究」
東京工業大学土木工学科 卒業論文 2006年

▶ 別所線には社会が広がっている。



このページを読んだら、アンケート **H4** に教えてください。

意識していましたか？

お金とクルマの 意外な関係

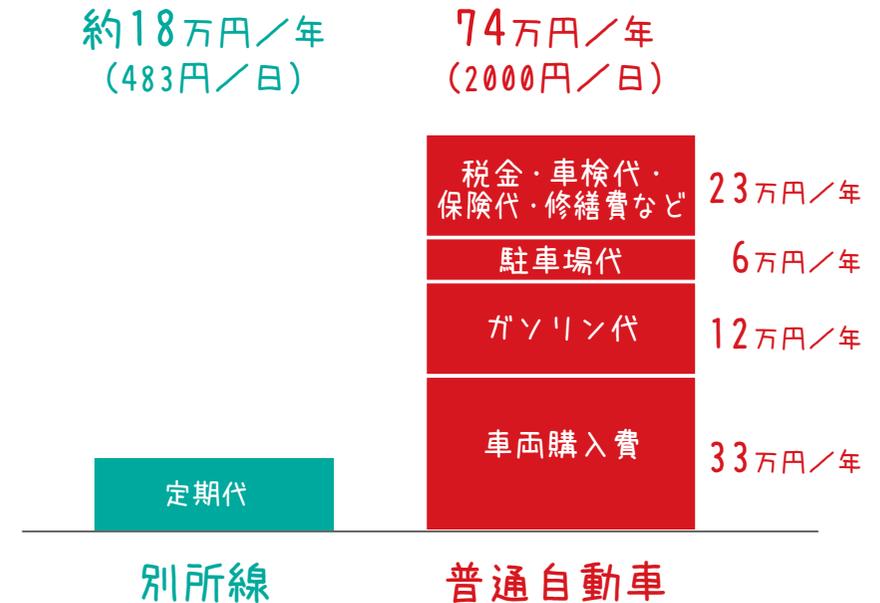
クルマ（普通車）を所有すると、一台あたり毎日約2,000円かかっています（車両購入費込み）。

30年では一台2,200万円。家に車は何台ありますか？もしかすると、家のローンより高いお金を払っているのかもしれません。

別所線の定期券は上田～塩田町で一日483円です。

▶ 家のクルマ、1台減らして別所線はいかがですか？

普通自動車と別所線の1年間の費用の比較



このページを読んだら、アンケート **H5** に答えてください。

ご存知でしたか？

温暖化とクルマの 意外な関係

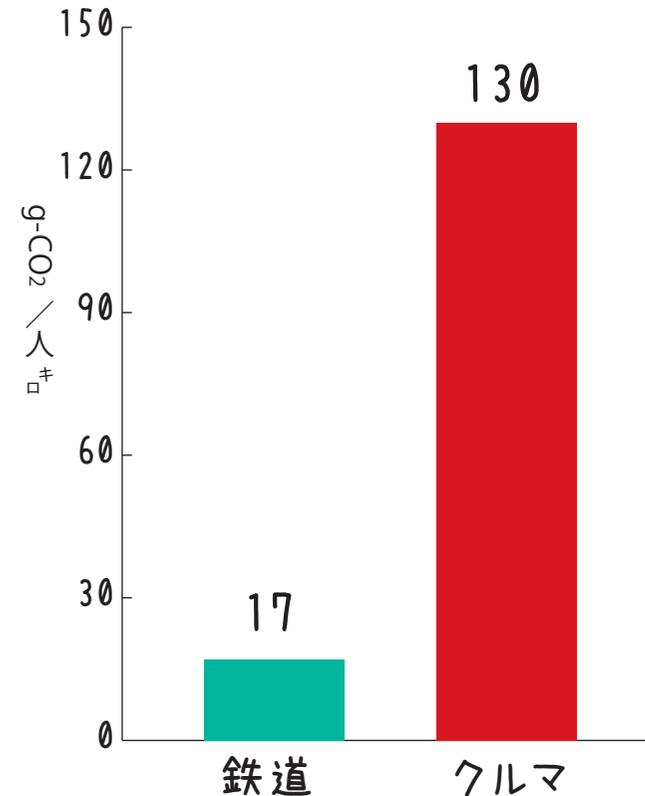
温暖化が進み、うだるような猛暑が当たり前になってしまいました。

よく知られているように、クルマ社会と地球温暖化には関係があります。それも、思ったより大きな関係が…？

CO₂ 排出量を比較すると、別所線はクルマより圧倒的に温暖化対策になります。

▶ 別所線は地球に貢献しています。

鉄道とクルマのCO₂ 排出量比較



出典：国土交通省 HP 運輸部門における二酸化炭素排出量

このページを読んだら、アンケート **H6** に答えてください。