

エコ通勤 しませんか

渋滞を避けて、バスや自転車で
エコな通勤をしてみませんか。

エコ通勤は、環境にやさしい
だけでなく、さまざまなメリッ
トがあります。

あなたの通勤を、ちょっと変えて
みませんか。



車通勤は太る？

『健康のために運動を』と思っても改めて
時間をとるのは難しいもの。

そこで、ご自身の通勤を体を動かす時間
にあててみませんか。

車の運転距離が長いほど、BMIが高いと
いう調査結果*もあります。

バス停まで歩いたり、自転車に乗り換え
たりして、“通勤”を健康メンテナンスの
時間に！

(*谷口綾子(2018)「交通行動と健康—三つの調査分析事例より」
運輸と経済第78巻第1号)

子どもの発達に？

バスは、家庭では接することのできない
多様な人と乗り合わせる場所です。

小さいうちは、家の延長の自家用車が
便利。でも少し大きくなったら、バスという
小さな公共空間に出てみませんか。

席をゆずったり、静かにしたり。

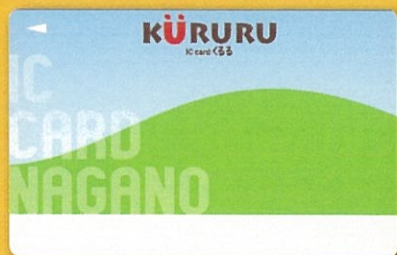
お子さんがマナーを学ぶ機会にしてみ
てはいかがでしょうか。

意外とお得？

長野地域のバスICカードKURURUは
利用額に応じてポイントがつき、たま
ったポイントは運賃に還元できます。

さらに通勤定期は、休日に定期以外
の路線に100円で乗車できる特典が。

詳しくはKURURUのホームページへ。



バスロケ、 始まっています！

2019年4月から、スマホでバスの位置が
わかる「バスロケーションシステム」が稼働
しました。バスが来ない！もう行ってしま
ったの？という時にも確認ができて便利
です。バス路線の検索もできます。

QRコードから、「信州ナビ」のアプリを
ダウンロードしてぜひご利用ください。



iPhone用



Android用

長野市公共交通活性化・再生協議会 エコ通勤推進部会

事務局・長野市都市整備部交通政策課

長野市大字鶴賀緑町1613番地 TEL026-224-5012 / FAX026-224-9715

「エコ通勤」 とは

通勤手段を、マイカーから環境負荷の少ない電車やバス、自転車、徒歩などへ、自発的に転換する取組のことです。

通勤者のメリット

- ・健康増進と公共交通利用により渋滞に巻き込まれず安全に通勤

地域のメリット

- ・公共交通サービスの向上と地球温暖化防止（COOL CHOICEの理念）

事業所のメリット

- ・企業のイメージアップと従業員の安全・健康管理につながる

マイカー通勤は、便利ですね！
でも… 交通事故が心配！ 渋滞でイライラ！



自宅



事故

渋滞



職場

「エコ通勤」の推進



自宅



公共交通で通勤



自転車で通勤

うまく組み合わせて通勤



職場

健康増進・環境・安全・思いやり

スマートなライフスタイルに