

本年度の地域協働推進事業について

70歳からの「生活の足」を考える出前講座 開催報告

- 開催日時：平成27年2月7日（土） 13：00～15：50
- 開催場所：末広会館及びフィール旭川
- プログラム：13：00～ 受付
 - 13：10～ 座学「かしこいクルマの使い方」
 - 14：02 路線バス乗車（道北バス）
 - 14：19 路線バス降車
 - 14：30～ 意見交換会 “70歳からの生活の足”
 - 15：40～ 道北バス旭川駅前営業所
 - ・バス乗車ICカードの自動販売機の見学
- 参加者：19名



70歳からの「生活の足」を考える出前講座 開催報告

【意見交換会】

4グループに分かれ、グループ毎に意見を取りまとめた。

●テーマ「70歳からの生活の足」

- ・現状の課題
- ・今後必要と思われる取組み



グループ 1



グループ 2



グループ 3



グループ 4

3

70歳からの「生活の足」を考える出前講座 開催報告

【参加者の状況】

- ・参加者の中には、冬場のみバスを利用する方が数名いた。
- ・ほとんどの方がバスの利用が少なく、初めてICカードを利用した方が多かった。

【主な意見】

●現状の課題

- ・バス路線や時刻表がわかりづらい
- ・乗換がわかりづらい（駅中心のバス路線が不便）
- ・遅延が発生している
- ・バス停をもっと増やしてほしい（バス停の間隔が開きすぎる）
- ・永山の病院に行けない（末広と永山の接続が不便）

●今後必要と思われる取組み

- ・寿カードとICカードを一緒に（ICカードの高齢者割引、ポイント性で乗車1回無料など）
- ・駅周辺のバスのりばを集約する
- ・バス停を増やす
- ・バスのりばや路線がわかりやすいマップの作成（地域別マップやバス停毎の時刻表）
- ・バス路線の見直し
- ・バス会社と住民が意見交換できる場を設ける
- ・低床車両のバスを増やす
- ・バス車両専用レーンを作る
- ・自転車を利用しやすい環境整備（冬場、バス移動となる）

4

70歳からの 「生活の足」を考える出前講座

- かしこいクルマの使い方 -

2015年2月7日(土)

5

便利な自動車・不便な公共交通

自動車は

- ・移動時間が短く、出発・到着時間が自由
- ・たくさんの荷物を運べる
- ・逐一、料金を払う必要がない etc.

非常に便利

一方、公共交通は

- ・移動時間が長い
- ・経路を自由には選べない
- ・少しの荷物しか運べない
- ・毎回料金を支払う必要がある
- ・駅、停留所まで遠いことがある etc.

非常に不便

6

過度な自動車利用の功罪

【社会的】

- 公共交通（JR・バス等）の利用者が減少
- 居住地や商業地が郊外化し、市街地の商店等が衰退
- 交通渋滞が発生し、公害問題を引き起こす可能性が有り
- 地球温暖化の原因の一つとされる二酸化炭素を排出する **環境**

【個人】

- 公共交通の利用者が減少し、運行路線や運行便数が減る
- 健康を阻害 **健康**
- 自動車維持にお金がかかる **費用**
- 交通事故が多く発生 **事故**

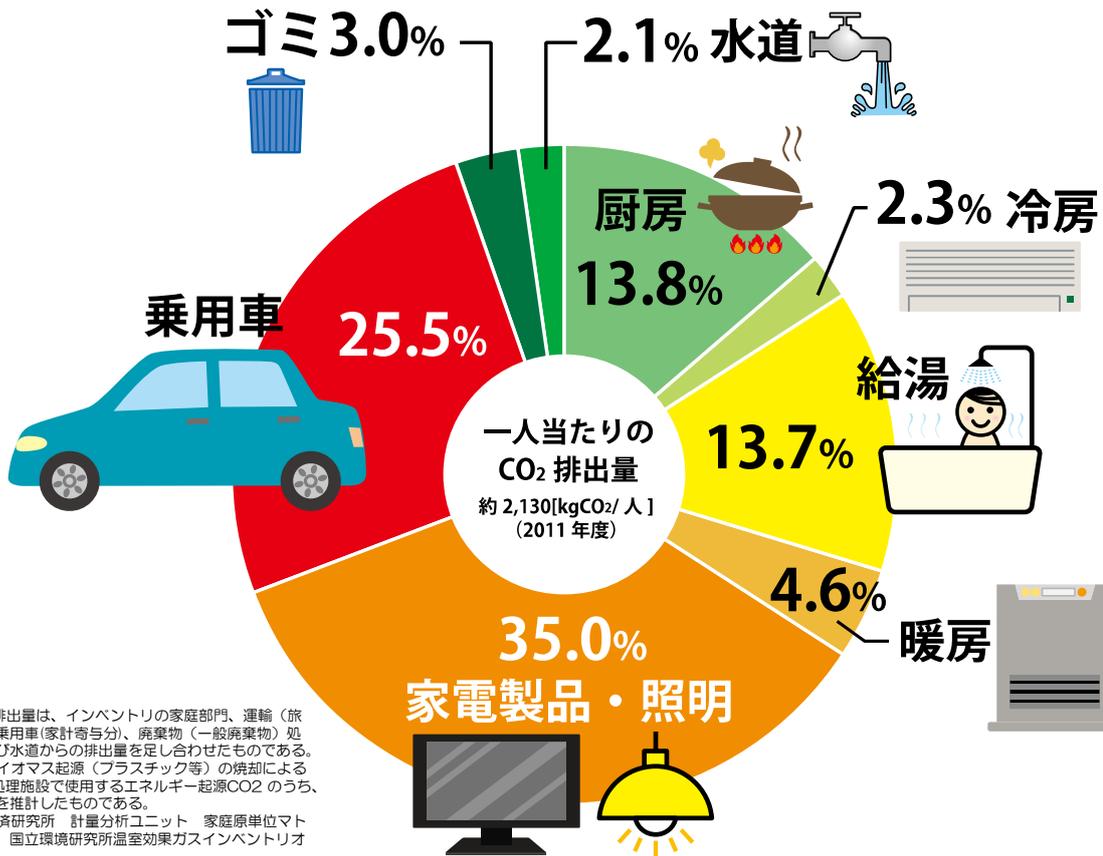
7

私たちがクルマに依存し過ぎると、どうなる？

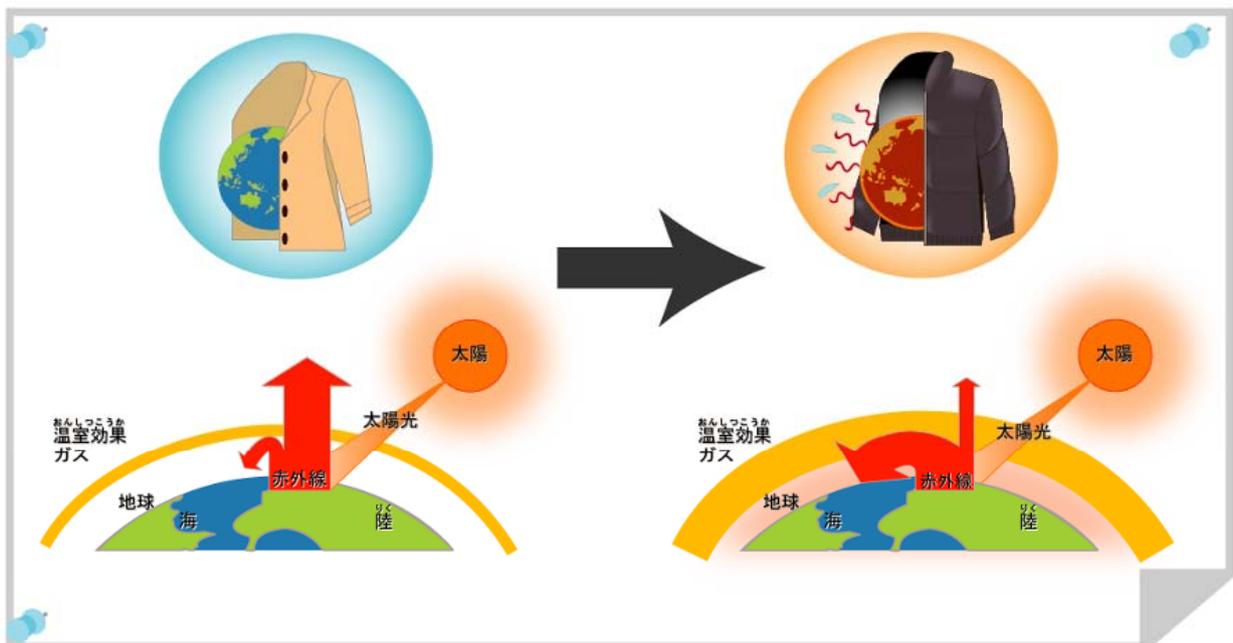
- 環境 -

8

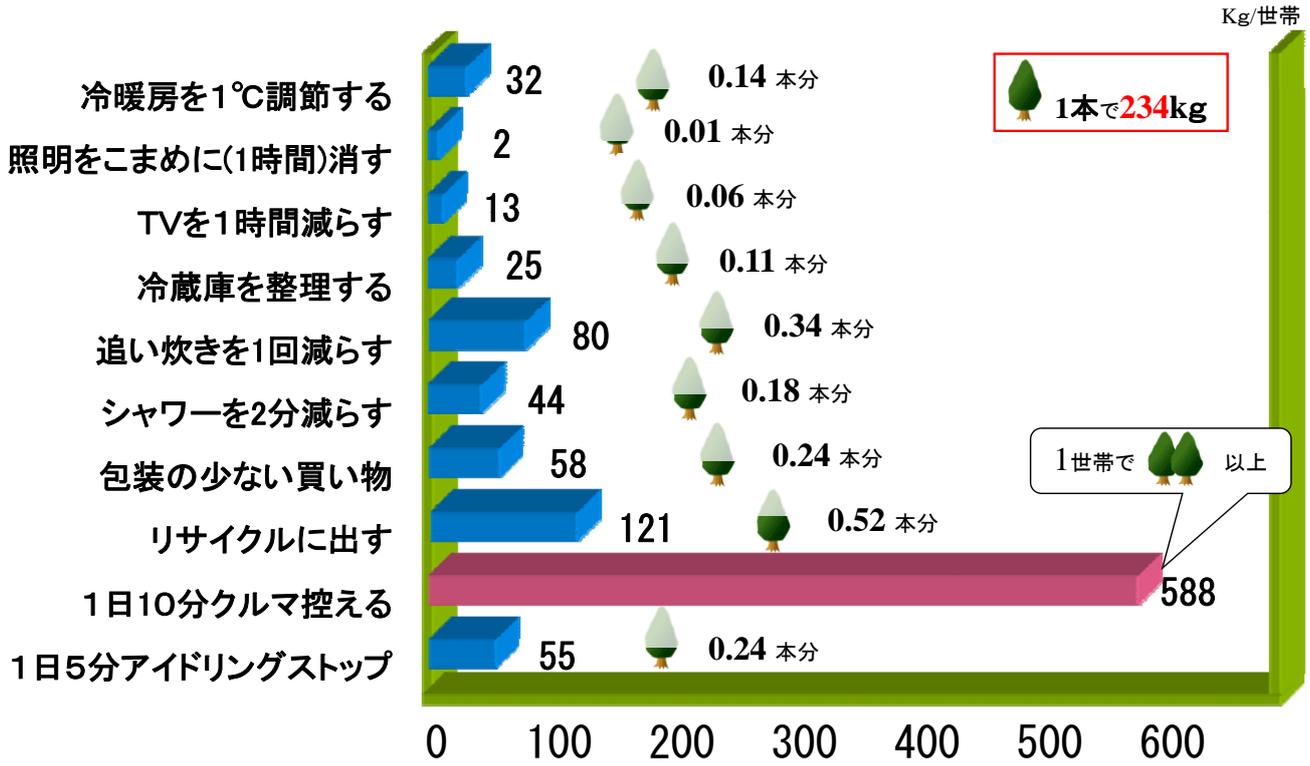
家庭からでる二酸化炭素の割合



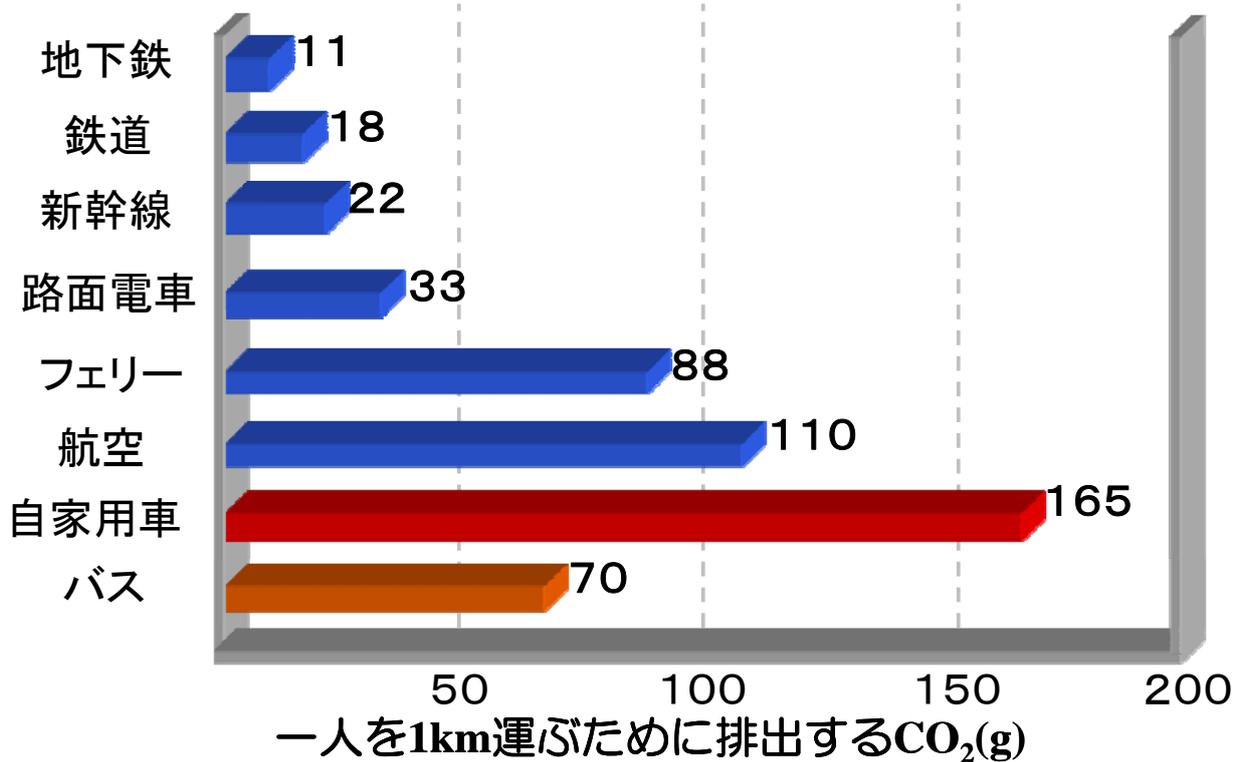
温暖化が進む



CO2を減らす方法



交通機関毎のCO2排出量



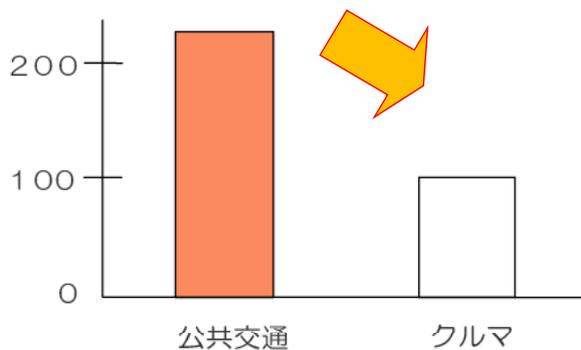
私たちがクルマに依存し過ぎると、どうなる？

- 健康 -

13

移動手段と消費カロリーの関係

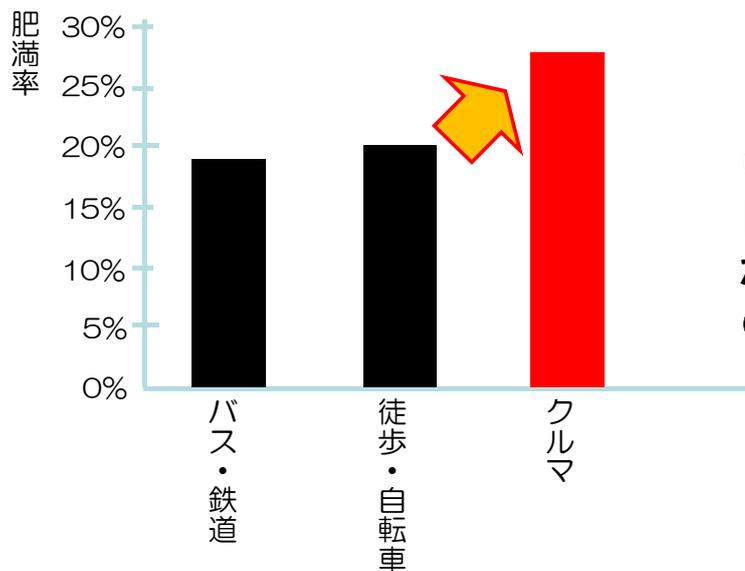
移動に伴う消費カロリー (kcal)



同じ目的地に、
クルマで行ってしまうと、
カロリー消費量が
半分以下に！

14

通勤手段と肥満率の関係



(参考)

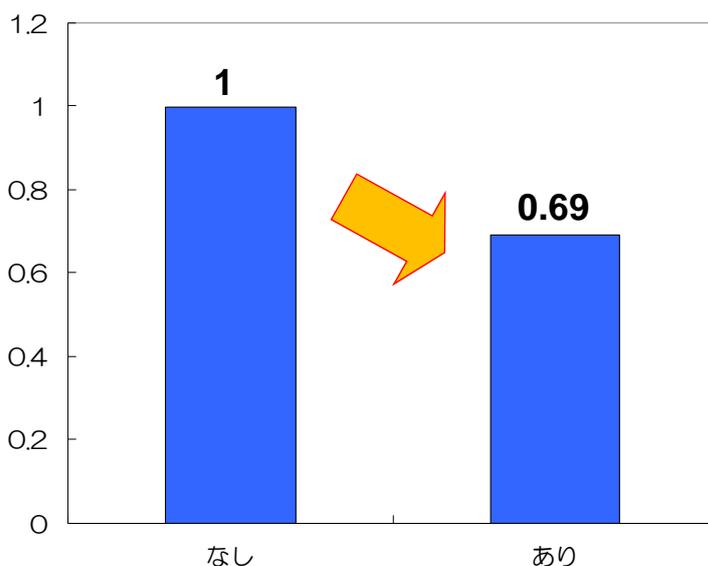
日本人の死因の6割
が生活習慣病関連
(高血圧, 糖尿病, 等).

(※ 肥満 = $25 < \text{BMI} = [\text{体重} / \text{身長}^2]$)

クルマ通勤者は、それ以外の通勤者に比べて、**4~5割、肥満率が高い**

15

運動習慣と認知症発症の危険度との関係



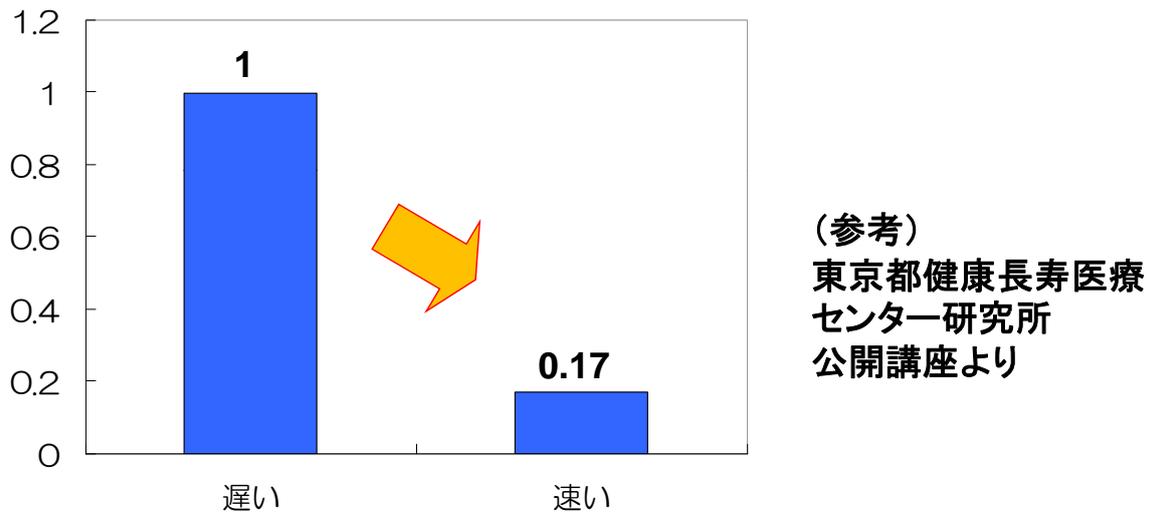
運動の習慣がある人ほど
認知症発症の
危険度が低い

(参考)

Lindsayら(2002)

16

高齢者の歩行速度と健康の関係



歩行速度の**速い**高齢者ほど
その後の**死亡率**が低い

17

私たちがクルマに依存し過ぎると、どうなる？

- コスト -

18

問題:クルマだと、一日に何円ぐらいかかると思う？

- 車両本体
- 保険
- 車検
- 車税
- 駐車場代
- ガソリン代
- メンテナンス

小さいクルマ



1日 約2,000円

大きいクルマ



1日 約4,000円

フェラーリ



1日 約15,000円

19

私たちがクルマに依存し過ぎると、どうなる？

- 事故リスク -

20

問題：本当なのは、どちらでしょう？

- ① 2分の1のドライバーが、「事故でケガをさせて」しまう
- ② 400人のドライバーのうち1人は事故死する！
- ③ 450人のドライバーのうち1人は、「人をひき殺して」しまう

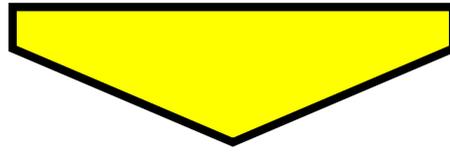
21

高齢運転者はココに注意！

1 思いあたりませんか？

- 自分の運転方法にこだわることがある。
- 若い時と同じつもりで、無理な運転をすることがある。
- 自分は高齢者だから、他のドライバーから親切にされるのが当たり前だと思っている。
- 新しい交通ルールや自動車の機能・特性について興味を感じなくなった。
- 体力の衰えや持病等のため反射神経が鈍くなったと感じることがある。
- 視力・聴力が低下してヒヤリ・ハツとすることが多くなった。

22



【犯しやすい法令違反（死亡事故の主な原因）】

- ・一時不停止・脇見運転・漫然運転・優先通行妨害・安全不確認等

【起こしやすい事故】

- ・右折時の“サンキュー事故”、出合頭事故、夜間の事故、追突・接触事故等

23

ICカードを使ったバスの乗り方



●共通乗車開始日：平成27年2月1日（日）

旭川電気軌道「Asacaカード」と道北バス「Doカード」、1枚で2社の路線バスが利用可能になります。乗り継ぎ割引も適用されるので、路線バスのご利用はICバスカードがさらに便利になります。

※定期券での共通乗車はできません。定期券は、定期券発券会社の路線バスでのみご利用可能です。

※ICバスカードの機能および乗り継ぎ割引の詳細については、各社ホームページをご覧ください。

旭川電気軌道株式会社 TEL(0166)23-3355
<http://www.asahikawa-denikidou.jp/>



道北バス株式会社 TEL(0166)23-4161
<http://www.dohokubus.com/>



24

ICカードを使ったバスの乗り方



25

ICカードへの入金方法

- ・自動販売機でのお金の補充 (チャージ)
Asaca CARD (旭川電気軌道)
 - 設置場所：総合案内所/アモールショッピングセンター
イオンモール旭川西ショッピングセンター
東神楽町役場/東神楽町ふれあい交流館

Do CARD (道北バス)

- 設置場所：旭川駅前営業所

- ・バス車内でのお金の補充 (チャージ)
※車内でのチャージは5,000円まで (1,000札のみ有効)

※一般の場合、カード内残高は20,000円を超えることはできません。

26

お得な割引

- Asaca CARD/Do CARDをご利用のお客様が、1時間以内に1回の乗継ぎを行った場合、乗継いだ区間の運賃を100円（小人50円）割引

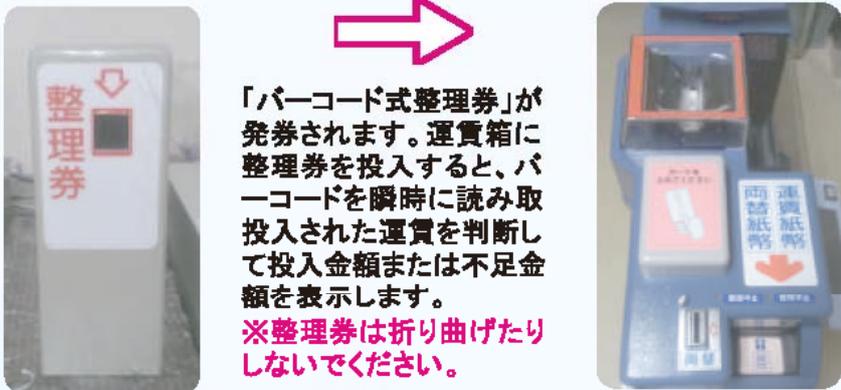
※以下の場合、割引が適用されません。

- 同一区間を往復される場合
- カードを複数人で利用される場合
- 乗継ぎ前（1乗車目）から乗継ぎ（2乗車目）までの間に1時間を経過した場合

27

ICカードを利用しない場合

- 現金・紙式定期・寿カードでのご利用の場合は、必ず、整理券をお取りください。



「バーコード式整理券」が発券されます。運賃箱に整理券を投入すると、バーコードを瞬時に読み取り投入された運賃を判断して投入金額または不足金額を表示します。
※整理券は折り曲げたりしないでください。

運賃箱には「両替機」がついております。
但し、高額紙幣（2,000円札、5,000円札、10,000円札）は両替できませんので、小銭のご用意をお願いいたします。

28

ばすのりコンシェル

- ・ 路線バスの乗り換え案内検索システム
- ・ スマートフォンやパソコンでの検索が可能

【使い方例】



★出発場所と到着場所のバス停名を入力

29

ばすのりコンシェル



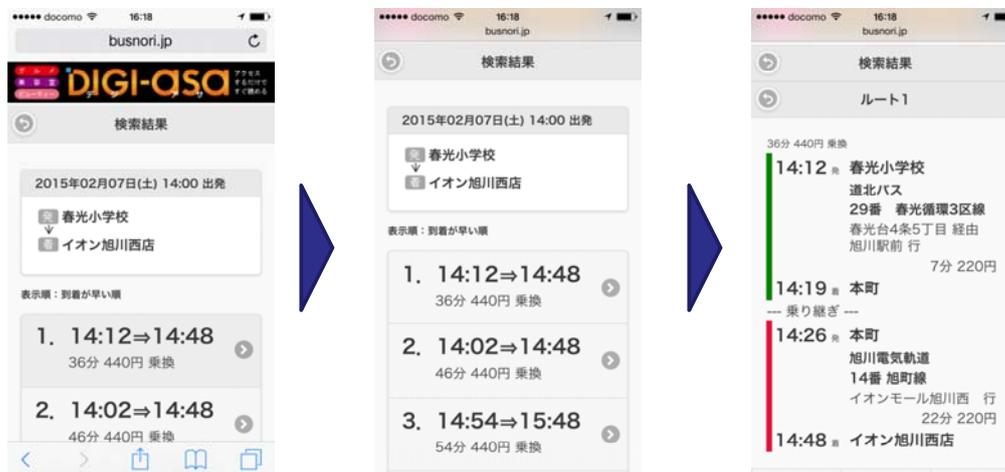
★出発時間等の条件設定を入力

★候補となる路線の情報が表示

★候補となる路線の時間・料金が表示

30

ばすのりコンシェル



★異なるバス事業者間の乗り継ぎにも対応

ばすのりコンシェル



★時刻を検索したい
停留所を入力

★バス会社名
★方面 を選択

★時刻表が表示

ばすのりコンシェル



★運行情報についても表示