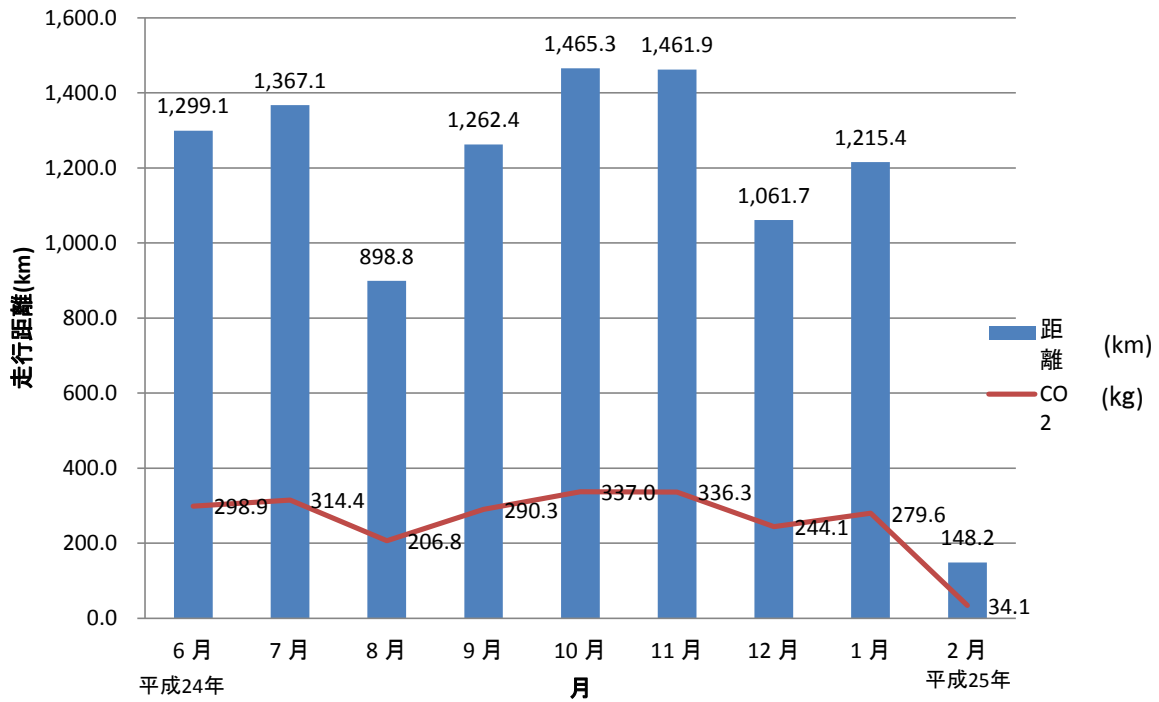


## 月別自転車マイレージ集計(H24) モニター有効数=12



モニター(12人)が、8ヶ月間で走った総走行距離 **10,179.8 km**

CO<sub>2</sub>量排出抑制量 **2,341.5 CO<sub>2</sub>(kg)**



1人当たり一月の平均走行距離 **106.0 km**

1人当たり一月の平均CO<sub>2</sub>量排出抑制量

**24.3 CO<sub>2</sub>(kg)**

走行距離ランキング(モニター12人中、8ヶ月間の総距離数)

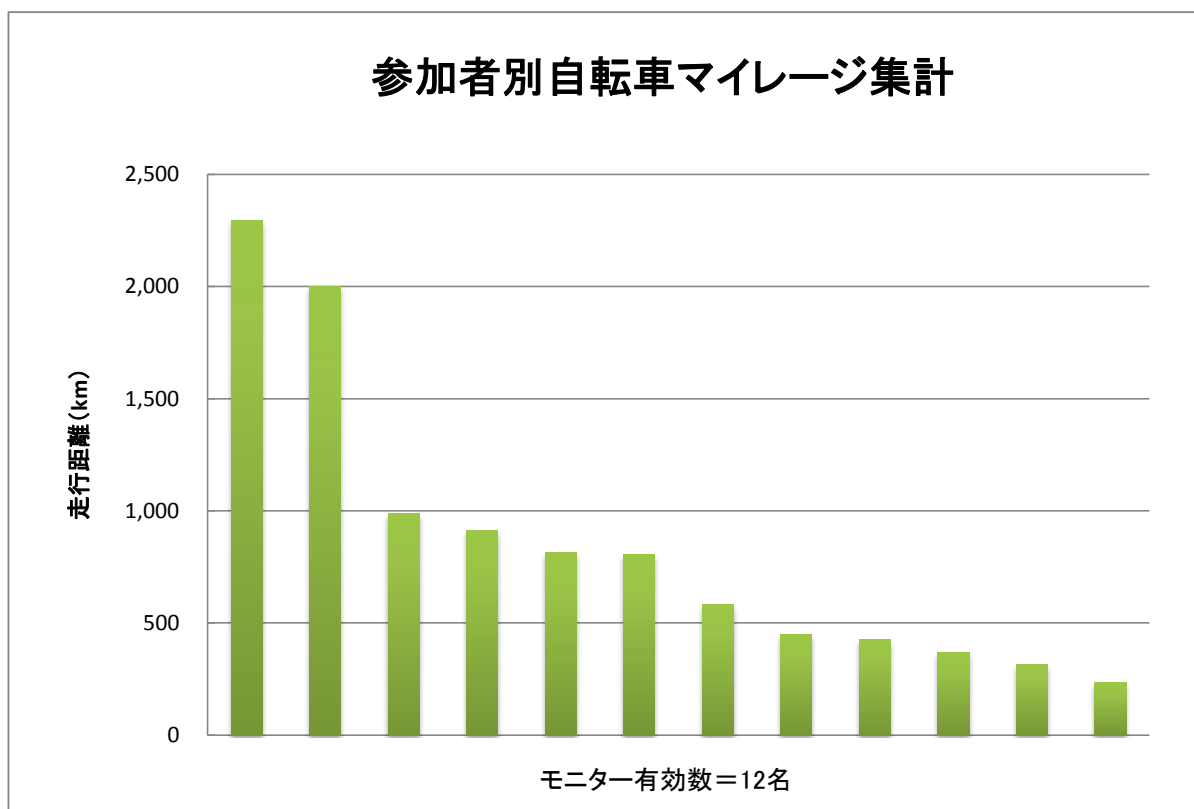
1位 2,295.7 km  
2位 2,000.1 km  
3位 986.4 km

6月~2月で走った距離

ベスト1 **10月 1,465.3km**

ワースト1 **2月 148.2km**

## 参加者別自転車マイレージ集計



### 感想

自転車マイレージがきっかけで、自転車通勤をするようになり、景色もいつもと違った目線で見ることができ、体力的にも良かったです。

この半年間、スポーツジムへの行き帰りに自転車を利用しました。夏場にもう少し走行距離を伸ばしたかったのですが雨天などが多くあまり走行できなかった。今後も自動車の利用を控え、省エネに取り組んでいきたい。

日頃運動不足になりがちなので、買い物等、近くの用事は自転車が最適。

以前から近くは徒歩、中距離は自転車の利用を心掛けてきたが、雨天、荷物、孫のお供等ままならないケースも多い。もう少し走っていると思っていたが意外に少ない。もう少し走ろうと思う。

定年を機に、自転車に乗るようになり健康を第一に考えています。車では通ることのできない様な所を走行し、草花、畑の野菜などを見て季節を感じております。

足腰が強くなったような気がします。体重、体脂肪、内臓脂肪が減少した。

マイレージを記録することが楽しみとなり、出来るだけ自転車を利用しようとして、とても良かったです。

健康のため、歩くよりは自転車に乗ろうと思っていたところ、この企画を知り、渡りに船と応募。走る意欲が出てすこぶる体も快調。

車道、歩道とも自転車は危険で走りにくい。高齢者は若い頃のように走行できないので、事故の場合被害者になるおそれあり。期間中何回もヒヤリとしたことがあった。健康対策としては有効であるが、エコ対策に重点を置いた場合、高齢者は除外すべきである。