

みんなであつくる地域の交通

「生活の足を考える『置き換えて健康』編」

生活課交通政策係 ☎(63)2163



市には「リーバス」や「予約バス」などの公共交通があり、それらが幹と枝のように市内を巡っています。

これら公共交通は、近年の人員費や燃料費の高騰、コロナ禍をきっかけとした利用者数の減少により、維持していくことが厳しい状況です。

将来「車が運転できなくなったからバスを利用しよう」と思ったとき、公共交通はどうなっているでしょうか。次の世代に残していくためには、「いま利用していただくことが必要です。まずは、普段の移動を公共交通に置き換えてみませんか。」

公共交通に置き換え、歩く機会を増やすことで健康の維持にも繋がります。

公共交通に置き換えて健康に

皆さんは、普段何を使って移動していますか？

車は目的地まであまり歩かずに移動ができ、荷物も運ぶことができる、とても便利な乗り物です。

車での移動は快適な反面、これらの手間がないことによって、運動不足になりがちです。

公共交通を利用するときは、自宅からバス停まで歩いたり、駅まで自転車で行ったりと、体を動かす機会は多くなります。皆さんも、健康のことを考えて、バスや電車など、公共交通を使ってみませんか？



通勤手段を
置き換えてみました！

普段、自家用車で通勤をしている市職員が公共交通で通勤したところ、一日3203歩増えるという結果が出ました。

参加者…68人
期間…9月1日～12日



歩く。

乗る。

始める。

リーバスで健康習慣

65歳以上の皆さんに

「お試し共通回数券」を交付します

移動について、こんなこと、

考えたことはありませんか？

公共交通に興味はあつたけど、なかなか乗るきっかけがなかった。



最近、自分で車を運転することに不安がある。家族も心配に思っているけど、どうしようか。

市では、65歳以上(令和8年4月1日現在)を対象に1000円分のリーバス・予約バスの「お試し共通回数券」を交付します。
ぜひこの機会に、リーバス・予約バスをご利用ください。

回数券はどうやって引き換えるの？

ページの下部にある引換券に、住所・氏名・生年月日・電話番号等を記入のうえ、点線に沿って切り、対象者ご本人が期間内に引き換えてください。

引換券は、各引換場所にも置いてあります。希望者が世帯に複数名いる場合は、そちらをご利用いただくか、このページを「コピー」してお持ちください。

引換期間

11月4日(火)～令和8年1月30日(金)

引換場所

- ・生活課交通政策係(市役所2階⑧番窓口)
- ・各コミュニティセンター
- ・各運行事業者事務所内
- ・市集団がん健診会場(詳しくは、広報かぬま「みんなの健康」14ページをご確認ください。)

有効期限

令和8年1月31日(土)まで

きりと

65歳以上の方が対象

歩く。乗る。始める。
リーバスで健康習慣

お試し共通回数券 引換券

住所: 鹿沼市

氏名:

生年月日:

大正 昭和 年 月 日

電話番号:

()

リーバス・予約バスに乗ったことはありますか？

☐ ある ☐ ない

バスに乗ってどこへ行きますか？

☐ 買い物 ☐ 病院 ☐ 家族・友人宅 ☐ 仕事

☐ その他:

引換期間 11月4日(火)～令和8年1月30日(金)

どれくらい歩くと
健康にいいの？

健康日本21*では、生活活動も含めた歩数の目標として、20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が示されています。歩くなど体を動かすことは、生活習慣病の予防や、身体機能、認知機能の維持向上が期待できます。

※国が推進する、21世紀における国民健康づくり運動

！ ご注意ください

- ・引き換えは、お1人様1回限りです。
- ・回数券の利用時、お釣りはできません。
- ・回数券の譲渡・売買はできません。
- ※申請したご本人がご利用ください。

本事業により得られた情報は今後の事業立案等に活用させていただきます。

地域の交通

令和6年度決算

人事行政

市税等納付
/ ミッションラリー

児童虐待・暴力防止
/ フラッシュ

市民のひろば

みんなの健康

お知らせ

シウマイ博覧会