

鉄道利用のススメ

毎日健康!

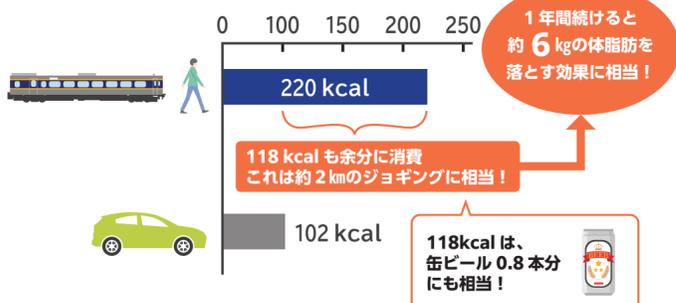
日々の運動に

自動車利用を減らして**鉄道**を使えば、今日も**元気!**

オススメポイント 01

消費カロリーは、
自動車利用に比べてなんと**2倍!**

移動に伴う消費カロリー



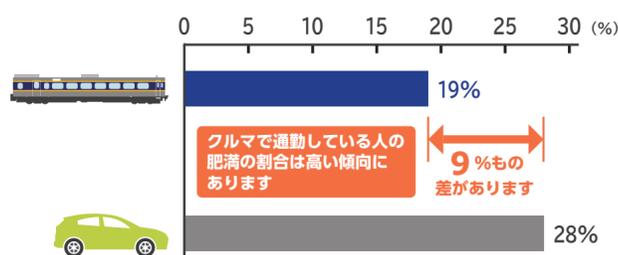
出典 日本モビリティ・マネジメント会議

さらに!

オススメポイント 02

鉄道で通勤している人は
肥満の割合が**少ない**とのデータも
報告されています!

通勤手段と肥満 (BMI25 以上) の割合



出典 日本モビリティ・マネジメント会議

他にも!

オススメポイント 03

鉄道利用するとこんな
メリットもあります!

運転ストレスフリー、安全。



移動時間を有効活用



島根県観光キャラクター「しまねっこ」登録商標第9210号

JRの利用には**WESTERアプリ**が便利!



ダウンロードは
こちら



主な機能

経路検索	私鉄・バス・徒歩も含んだ経路案内で、スムーズな移動が可能!
予約	山陰本線や伯備線などの在来線の特急列車の予約や、新幹線・JR駅レンタカー・ホテルの予約も可能!
列車運行情報	列車の遅れや運転取りやめの情報など運行情報をスムーズに受け取ることが可能!

きっぷの予約方法

