

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/3

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 今月は『満員電車』についてお届けします。  
 電車通勤、毎日本当にご苦労様です。首都圏を中心に今回は電車の混雑率を調べてみました。  
 みなさんが普段利用している路線が、もしかしたらトップ10に入っているかも…。

## 混雑率の定義

国土交通省のHPより

混雑率	目安	体感
100%	定員乗車(座席につくか、吊革につかまるか、ドア付近の柱につかまることができる)。	おっ、空いてる！ガラガラじゃん
150%	広げて楽に新聞を読むことができる。	まーまー乗ってるな～ でもまだ余裕！
180%	折りたたむなど無理をすれば新聞を読むことができる。	ちょっとリュックがぶつかるんですけど！
200%	電車がゆれるたびに体が斜めになって身動きが取れず、手も動かせない。	く、苦しい… 助けて… 次降りたいのに…

車両内の全座席とつり革、柱が全て埋まっている状態が100%の定義らしいです。空いているとはいえまー結構乗っていますよね？！  
 200%になると、もう身動きは容易に取れず、人の流れに身を任せている状態。これが毎日続くと考えただけで、倒れそう…。

## 首都圏 鉄道混雑率ランキング

混雑する線には特徴があります。

①主要なターミナル駅が含まれている ②人口が増加傾向にある路線 ③他の路線と接続している などになります。

さあ、早速10位から見ていきましょう！

第10位	JR中央線快速 中野～新宿	184%
第8位	東急田園都市線 池尻大橋～渋谷	185%
第8位	JR埼京線 板橋～池袋	185%
第7位	JR京浜東北線 大井町～品川	186%
第5位	JR南武線 武蔵中原～武蔵小杉	187%
第5位	日暮里舎人ライナー 赤土小前～西日暮里	187%
第4位	JR東海道線 川崎～品川	191%



第3位	JR総武線 錦糸町～両国	196%
第2位	JR横須賀線 武蔵小杉～西大井	197%
第1位	東京メトロ東西線 木場～門前仲町	199%



いかがでしたか？ 皆さんの使っている路線はワースト10に入っていましたか？

ちなみに、大阪圏でのランキング1位は 大阪メトロ御堂筋線 梅田～淀屋橋間で 151%となっています。

これは首都圏40位のJR常磐線 亀有～綾瀬間の152%よりも空いている？という事になりますね。やはり首都圏の出勤ラッシュは異常なんだと再認識させられました。

## このままで良いの？ 満員電車！ 対策はないの？

JRをはじめ各鉄道会社も本数を増やしたり、車両を追加するなど対策は講じているものの、それを上回る乗車率に打つ手が尽きた感じがします。そう、輸送側が万策尽きたのなら、私たち利用者側がライフスタイルを変えれば良いんです！

政府も時差ビスやテレワークなどの提案を積極的にしていますが、毎日350万人が一気に都心に向かって大移動をするわけです。

この波に飲まれたら、仕事の前にエネルギーを全て使い果たしてしまいますよ…。

どの路線もピークは7:30～8:30(一部は7:50～8:50)です。つまり1時間早く出勤したり、1時間遅く出勤するだけで地獄のラッシュに巻き込まず、快適とはいかないまでもストレスの軽減には大きく貢献してくれそうです。

乗車率180%を超える中でのストレスは、ジェットコースターの落下の2倍と言う試算をした学者がいます。乗り切るためにはライフスタイルの変更か、打ち勝つ強靱な肉体と精神力しかなさそうですね。

4月号は『森林浴』です。  
 監修:構成 F・E・P 打林