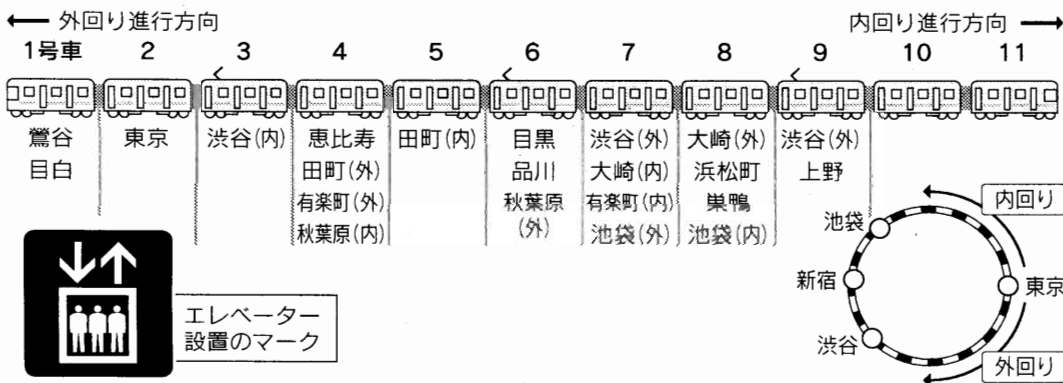


前は何でもなかった階段がつかなくなる。人の流れに乗るのに骨が折れる。駅で体の衰えを感じることは少なくない。どうすればラクに駅を利用できるのか。

「数年前に腰が悪くなってから階段は使わず、エレベーターを使いやすい車両位置で乗るようにしている」。大阪市営地下鉄の大国町駅を利用する主婦(64)はホームを移動しながら話す。「前の車両に乗ればなんば駅で千日前線に乗り換えやすいんです」

「JR新宿駅の安全とバリ

JR山手線各駅のエレベーターに近い車両は



・山手線ホームにエレベーターがない駅・

新宿、代々木、原宿、五反田、新橋、神田、御徒町、日暮里、西日暮里、田端、駒込、大塚、高田馬場、新大久保

(注) 11月1日時点。(内)は内回りのホーム、(外)は外回りのホーム。車両停止位置の関係で若干ずれる場合がある。エレベーターを使うと目指す改札口に行けないこともあり注意が必要

乗車位置選び／乗換駅見極め／階段を避けて／エレベーターへ

「二〇〇四年九月末時点で全駅の七割にあたる百十八駅に設置。一年で約一割増えた。大阪市営地下鉄ではエレベーター

駅でラクに

「駅ごとにはばらばら」(JR東日本)。銀座線や丸の内線など歴史の長い路線では「地上で地下六階から地下一階まで上がり、あとはエスカレーターを使うと約四分で済む。エレベーターの設置場所は「駅ごとにはばらばら」(JR東日本)。銀座線や丸の内線など歴史の長い路線では「地上で地下六階から地下一階まで上がり、あとはエスカレーターを使うと約四分で済む。エレベーターの設置場所は「駅ごとにはばらばら」(JR東日本)。銀座線や丸の内線など歴史の長い路線では「地上で地下六階から地下一階まで上がり、あとはエスカレーターを使うと約四分で済む。エレベーターの設置場所は「駅ごとにはばらばら」(JR東日本)。

情報を収集 コツつかむ

ラクする鉄道の乗り換え方

| この路線を乗り換えるなら | | この駅や出口が便利 |
|---------------|--------------|---|
| JR東日本 | 山手線と京浜東北線 | 田端-田町間の各駅が同じ方向別のホームで便利。ただし日中の京浜東北線快速運転に注意 |
| | 中央線の快速と各駅停車 | 御茶ノ水駅が同じ方向別のホームで便利 |
| 東京メトロ、都営地下鉄 | 銀座線と丸の内線 | 赤坂見附駅が同じ方向別のホームで便利。国会議事堂前・溜池山王駅だと途中で千代田線ホームを歩き約10分かかる |
| | 銀座線と半蔵門線 | 表参道駅のほうが渋谷駅などよりラク |
| | 大江戸線とJR山手線 | 代々木駅のほうが新宿駅よりラク |
| JR西日本、大阪市営地下鉄 | JR線と市営地下鉄 | JR大阪駅と地下鉄御堂筋・谷町線は大阪駅南口、地下鉄四つ橋線は大阪駅桜橋口を出ると近い |
| | 御堂筋線と四つ橋線 | 大国町駅が同じ方向別のホームで便利 |
| | 四つ橋線と長堀鶴見緑地線 | 四つ橋線四ツ橋駅と長堀鶴見緑地線心斎橋駅に連絡通路があり、乗り換えできる |

(注) 各社の話などをもとに作成

「33」の裏技は全地球測位システム(GPS)を使った「EZナビウォーク」の利用。KDDIの「au」の一部機種で使える。現在地と行き先を携帯画面上の地図で入力すると、公共交通機関と徒歩を組み込んだ経路案を複数表示。音声でも案内する。月二百一三百十五円の利用料とパケット通信代がかかる。

便利なホームページもある。交通エコロジー・モビリティ財団の「らくらくおでかけネット」(http://www.eco-mo-rakuraku.jp/raku)は所要時間や料金などで望ましい経路を駅や空港などの施設情報とともに表示する。