

# 地球と走ろう 環境にやさしいエコドライブで

## 1 ふんわりアクセル 『eスタート』

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

## 2 車間距離にゆとりを もって、加速・減速の 少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

## 3 減速時は早めに アクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。

## 4 エアコンの 使用は適切に

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。また、冷房が必要なときは、車内を冷やさすぎないようにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

# エコドライブ 10のすすめ



## 5 ムダなアイドリングは やめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐車の際は、アイドリングはやめましょう\*1。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です\*2。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

## 6 渋滞を避け、余裕を もって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

## 7 タイヤの空気圧から 始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kg/cm<sup>2</sup>）不足した場合）。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

## 8 不要な荷物は おろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

## 9 走行の妨げとなる 駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車のない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。

## 10 自分の燃費を 把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃費計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

エコドライブ普及推進協議会

公益財団法人  
事務局 交通エコロジー・モビリティ財団

\*1 交差点で自らエンジンを止める手動アイドリングストップは、以下の点で安全性に問題があるため注意しましょう。（自動アイドリングストップ機能搭載車は問題ありません。）  
・手動アイドリングストップ中に何度かブレーキを踏むとブレーキの効きが悪くなります。  
・慣れないと誤動作や発進遅れが生じます。またバッテリーなどの部品寿命の低下によりエンジンが再始動しない場合があります。  
・エアバッグなどの安全装置や方向指示器などが作動しないため、先頭車両付近や坂道での手動アイドリングストップは避けましょう。  
\*2 -20℃程度の極寒冷地など特別な状況を除き、走りながら暖めるウォームアップ走行で充分です。

エコドライブ普及推進協議会では、ホームページでエコドライブに関する文献や講習会の開催案内などの紹介をしております。当サイトへのアクセスやご意見をお待ちしております。

ようこそ **エコドライブ** 普及推進協議会へ



<http://www.ecodrive.jp/>

エコドライブ普及推進協議会メンバー

(公社) 日本バス協会  
(一社) 全国自家用自動車協会  
(一社) 日本自動車工業会  
(社) 全国個人タクシー協会  
(一社) 日本損害保険協会  
(公財) 交通エコロジー・モビリティ財団

(公社) 全日本トラック協会  
(一社) 日本自動車販売協会連合会  
(社) 日本自動車整備振興会連合会  
(一社) 日本自動車運行管理協会  
(一財) 環境優良車普及機構

(一社) 日本自動車連盟  
(一社) 全国ハイヤー・タクシー連合会  
(社) 日本中古自動車販売協会連合会  
(一社) 全国レンタカー協会  
(一社) 日本自動車リース協会連合会

事務局



公益財団法人  
交通エコロジー・モビリティ財団

〒102-0076 東京都千代田区五番町10番地 五番町KUビル3F  
TEL 03-3221-7636 FAX 03-3221-6674