



# 地球と走ろう

一廃協 企画運営委員会  
エコドライブ推進活動中!

# 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プレーキが作動し、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プレーキを活用しましょう。

## 4 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。

## 一廃協 エコドライブ推進活動

4月の重点取組みは  
渋滞を避け、余裕を  
もって出発しよう



一般社団法人  
大阪市一般廃棄物適正処理協会

## 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停車の際は、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 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。

## 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。

\*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。

データ出所：（一財）省エネルギーセンターなどの測定結果

\*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。



運転以外のポイント

## ～渋滞を避け、余裕をもって出発しよう～



### 計画的なドライブ、できていますか？

出発前、渋滞や交通規制など道路交通情報を確認していますか？  
また、地図やカーナビで、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ていますか？



例えば、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%※1程度燃料消費が増加します。

※1 エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」より



時間にゆとりをもち、計画的なドライブを心がけましょう。

カーナビが装着されている場合は、これを上手く利用して効率的に走行しましょう。道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間の節約になります。

## 「急がず、慌てず」はエコドライブの基本。余裕のある運転でいきましょう。

### 渋滞発生メカニズム

渋滞を避けて快適ドライブ ※参照元：ソニー損保HP「安心&快適ドライブのすすめ」より抜粋

行楽シーズンや年末年始など、交通量が増加する時期には各所で渋滞が発生します。渋滞の根本的な原因はこうした交通集中によるものですが、渋滞の発生原因の多くには「ボトルネック現象」と呼ばれるメカニズムが関係しています。

ボトルネックとは、その名のとおりビンのくびれた形状のことで、さまざまな要因でその道路の交通容量が低下することによって渋滞が発生する現象を「ボトルネック現象」といいます。もっともわかりやすい例としては、片側2車線だった道路が途中から1車線となるポイントがあげられます。これには合流による車線減少のほか、工事・事故・違法駐車などによる車線減少も含まれます。また、有料道路の料金所や、一般道路の信号・踏切などでは「速度低下・停止」による渋滞が発生しますが、こうした場所も「ボトルネックポイント」と呼ばれることが多いようです。

さらに、高速道路では直接的な原因が見あたらないのになぜか渋滞してしまうことがあります。このような渋滞は「心理的なボトルネック現象」と呼ばれ、人間の心理や習性などが原因となってボトルネックを引起こすものです。

代表的なものとしてはトンネルやカーブ、坂道を先頭にした渋滞があります。

トンネルやカーブでは、視覚的な変化による恐怖感で必要以上にアクセルを緩めたり、ブレーキを踏んでしまいやすくなったりします。その結果、後続のクルマも次々にブレーキを踏んで減速してしまい、渋滞が発生することになります。

また、「サグ部」と呼ばれる下り坂から上り坂にさしかかるポイントでは、上り坂に気がつかず、アクセルを踏むタイミングが遅くなってしまったクルマが原因となって、同様の渋滞が発生してしまいます。