



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。迷惑駐車の少ない道路では、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

5月の重点取組みは
タイヤの空気圧から
始める点検・整備



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/cm²) 不足した場合）。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリナー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、車内を冷やし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

～ タイヤの空気圧から始める点検・整備 ～



燃費にも影響するタイヤの空気圧

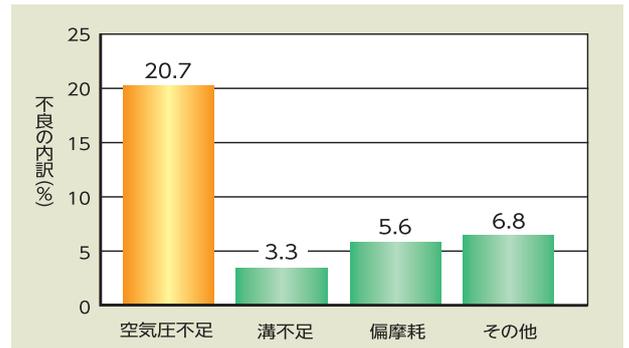


質問

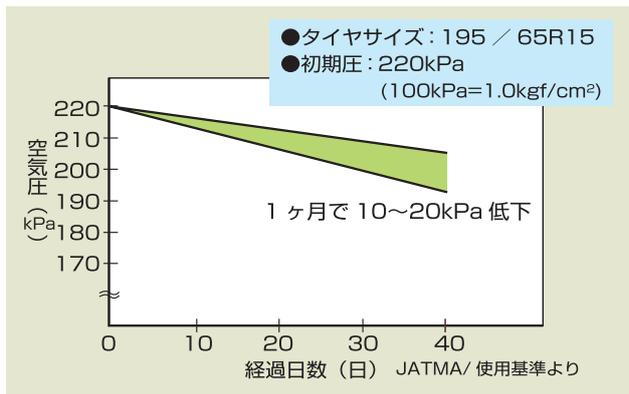
タイヤは、車と路面をつなぐ唯一のものです。空気圧を定期的にチェック・調整することは、燃費悪化防止やタイヤの片減りなどを防ぐ安全面からも重要です。皆さんは最近いつ空気圧をチェックしましたか？

「ガソリンスタンドの店員さんをお願いしづらい…」 「セルフスタンドでのやり方がわからない…」 などの理由から、しばらく点検を放置していませんか？

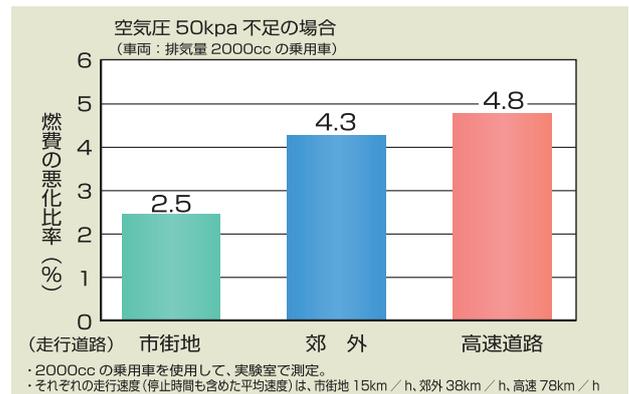
全国の路上タイヤ点検結果(右記グラフ)によると、乗用車の5台に1台程度の割合で空気圧が不足していることが確認されています。



出典:(一社)日本自動車タイヤ協会 2013年「タイヤ点検結果」



出典:(一社)日本自動車タイヤ協会



出典:(一財)省エネルギーセンター

上左グラフによると、タイヤの空気圧は自然に低下していき、概ね1ヶ月で5~10%(10~20kPa)低下すると考えられます。そして、上右グラフよりタイヤの空気圧が適正值より50kPa不足した場合、高速道路では4.8%程度燃費が悪化すると確認されています。

エコドライブと安全走行のために、こまめに空気圧の点検を実施しましょう。

「調整」はタダでも、「放置」はタダではすみません。まずは一度チャレンジしましょう!

【タイヤ空気圧点検の手順】

- ① まずはタイヤのエアバルブキャップを外して、ノズルに差し込みましょう。
- ② 今の空気圧を確認します。指定空気圧を満たしている場合はキャップをしっかりと閉めてここで終了です。空気圧が足りない場合は空気を補充しましょう。
- ③ 空気の補充はレバーをにぎり、様子を見ながら入れます。
- ④ キャップを閉めて完了!

指定空気圧は、運転席ドアの開閉部に記載



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。