



# 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

7月の重点取組みは  
エアコンの  
使用は適切に



地球と走ろう  
エコドライブ

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。  
\*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。

データ出所：（一財）省エネルギーセンターなどの測定結果

エコドライブ普及連絡会策定  
（警察庁、経済産業省、国土交通省、環境省）

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

<エコドライブについてのお問い合わせは>  
大阪府 環境管理室交通環境課  
自動車排ガス規制・指導グループ  
電話：06-6210-9587



運転以外のポイント

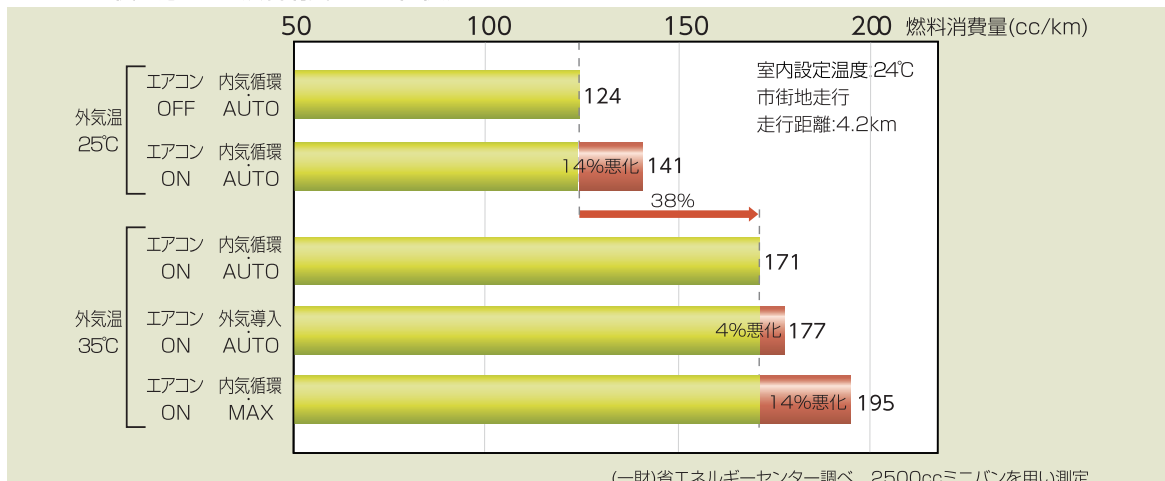
## ～エアコンの使用は適切に～



### 季節に応じたエアコン活用

気象条件に応じて、温度・風量の調整を行いましょ。下記グラフより外気温25℃の時にエアコンを使用すると、エアコンOFF時に比べ14%程度燃料消費が増加します。

エアコンの使い方による燃料消費量の悪化状況



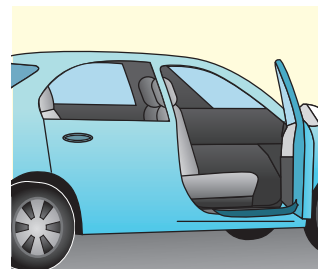
エアコンは、「A/C」スイッチONによる燃費悪化が大きいいため、エアコンを使わない時は「A/C」スイッチをOFFにするようにしましょ。



### 夏場のエアコン

外気温35℃の炎天下でエアコンを使用すると38%\*程度燃料消費が増加します。炎天下に駐車した後は、右イラストのようにドアや窓を開放して車内の空気を早く入れ替えましょ。

\* (一財)省エネルギーセンター調べ



### 冬場のエアコン

エアコンを作動させるA/Cスイッチ、冬場はON/OFFどうしてしましょか?



車の空調は、家のエアコンと異なり、エンジンの熱を車内に取り込むことで暖めるため、冬場の暖房利用時にはフロントガラスの曇り止め(除湿)時を除き、エアコン(A/C)のスイッチを原則入れる必要がありません。



**冷房・除湿時以外には、A/Cスイッチをこまめに切りましょ!**

エアコン使用時に、早く冷暖房を効かせたい時は「内気循環」に、春や秋などは、エアコンをOFFにして「外気導入」にすることで燃料の節約になります。

