



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

8月の重点取組みは
自分の燃費を
把握しよう



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

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。

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。

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。



～自分の燃費を把握しよう～



エコドライブにおける最大のポイントとは

エコドライブは車に乗るドライバーがすぐにでも始められる運転手法ですが、効果が見えないと継続が難しいものです。当然ながら、一年のうちのある一日だけエコドライブに徹したとしても、年間の成果はわずかなものでしょう。

そこで、皆さんは自分の車の燃費を把握していますか？

簡単で効果的なダイエット手法として、体重を毎日測定して記録する“レコーディング・ダイエット”が有名ですが、燃費を給油ごとに記録する“レコーディング・エコドライブ”も、それと同様にシンプルで効果的な手法です。

- ・燃料の給油ごとに「走行距離 ÷ 給油量 = 燃費」を計算して記録すること
- ・過去の自分の燃費と比較できる形にし、習慣的に数字を見ること



これら続けることで、運転結果である自分の燃費を意識することになり、自然なエコドライブ実践へとつながっていきます。

ポイントは燃費の記録を「スポーツのスコアのように楽しむ感覚」で取り組むことです。



燃費を記録する方法

【燃費管理ウェブサイト】

給油時に月日、走行距離、給油量を入力することにより、ウェブ上で燃費を管理するサイト。インターネットで検索すると無料で使えるサイトがいくつかあります。燃費グラフ表示や車種別燃費ランキングなど様々な機能が充実しています。



【燃費記録用紙】

給油時に月日、走行距離、給油量を記入して燃費を計算する用紙。パソコンが苦手な方は専用用紙を作成して記録してみましょう。



正確な燃費を把握する上で、燃料の給油は満タン給油が基本。給油ごとの燃費は常に燃料満タンの状態から計測がスタートし、次回満タン給油時に入った量とその間の走行で消費した量として見なすことができるため、非常に正確な燃費データを得ることができます。

