簡単に取り組める10のエコドライブ

私たちが簡単に取り組める10のエコドライブの方法を提案します。クルマの運転は、車種による違いや個人差があるので、自分に合った方法を探しながら実践してみてください。

1　ふんわりアクセル『eスタート』
～やさしい発進を心がけましょう～

普通の発進より少し穏やかに発進する（最初の5秒で時速20キロが目安）だけで、11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。時間に余裕をもってゆったりした気分で運転しましょう。

2　加減速の少ない運転
～車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう～

車間距離に余裕をもつことが大切です。車間距離を詰めたり、速度にムラのある走り方をしたりすると、加減速の機会も多くなり、そのぶん、市街地で2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化します。また、同じ速度であれば、高めのギアで走行するほうが燃費はよくなります。交通の状況に応じ、できるだけ速度変化の少ない安全な運転をしましょう。

3　早めのアクセルオフ
～エンジンブレーキを積極的に使いましょう～

エンジンブレーキを使うと、燃費の供給が停止される（燃料カット）ので、2%程度燃費が改善されます。停止位置が分かったら、早めにアクセルから足を離して、エンジンブレーキで減速しましょう。また減速時や、坂道を下るときにはエンジンブレーキを活用しましょう。

4　エアコンの使用を控えめに
～車内を冷やし過ぎないようにしましょう～

気象条件に応じて、こまめに温度・風量の調整を行いましょう。特に夏場に設置温度を下げ過ぎないことがポイントです。外気温25度のときに、エアコンを使用すると、12%程度燃費が悪化します。

5　アイドリングストップ
～無用なアイドリングをやめましょう～

10分のアイドリング（ニュートラルレンジ、エアコンオフの場合）で、130cc程度の燃料を燃費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐停車の際には、アイドリングをやめましょう。

6　暖機運転は適切に
～エンジンをかけたらすぐ出発しましょう～

現在販売されているガソリン乗用車に暖機運転は不要です。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十分です。暖機することにより走行時の燃費は改善しますが、5分暖機すると、160cc程度の燃料を浪費しますので、全体の燃費消費量は増加します。

7　道路交通情報の活用
～出かける前に計画・準備して、渋滞や道路障害などの情報をチェックしましょう～

1時間のドライブで、道に迷い、10分余計に走行すると14%程度の燃費悪化になります。地図やカーナビなどを利用して、行き先および走行ルートをあらかじめ計画・準備しましょう。また道路交通情報をチェックして渋滞を避けられれば、燃費と時間の節約になります。カーナビやカーラジオなどで道路交通情報をチェックしましょう。

8　タイヤの空気圧をこまめにチェック
～タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう～

タイヤの空気圧が適正値より50kPa（0.5kg／cm2）不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。また、安全運転のためにも定期的な点検は必要です。

9　不要な荷物は積まずに走行
～不必要な荷物を積まないようにしましょう～

100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。車の燃費は荷物の重さに敏感です。運ぶ必要のない荷物は車から降ろしましょう。

10　駐車場所に注意
～渋滞などを招くので違法駐車はやめましょう～

交通の妨げになる場所での駐車は交通渋滞をもたらし、余分な排出ガスを出させる原因となります。平均車速が時速40kmから時速20kmに落ちると、31%程度の燃費悪化に相当するといわれています。

**一人一人のドライバーの努力で、地球環境を守れます。
エコドライブを一緒に実践しましょう。**