

エコてんくん。と学ぼう!

エコドライブ10のすすめ



エコてんくん。

地球環境を守るために
エコドライブを
みんなに広めるのが
僕の使命。
森と街が仲良く共存
できればいいな♪

出身：森
性格：おっとり
趣味：
環境問題について
考えること



イタてんくん。

エコドライブが苦手

出身：大都市
性格：せっかち
趣味：
エコドライブを
勉強すること

その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。



その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。



その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ブレーキが作動し、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ブレーキを活用しましょう。



その4 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。



その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。



その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よう。
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。



その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50
kPa(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。



その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。



その9 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。



その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。

facebookページ「JAFカーライフサポートinfo」でいいね! を押して最新情報をゲットしよう!
<https://www.facebook.com/jaf.carlife>

