エコドライブ10のすすめ

エコドライブとは、燃料消費量やCO_2排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる“運転技術”や“心がけ”です。また、エコドライブは、交通事故の削減につながります。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。心にゆとりをもって走ること、時間にゆとりをもって走ること、これもまた大切なエコドライブの心がけです。エコドライブは、誰にでも今すぐに始めることができるアクションです。小さな意識を習慣にすることで、あなたの運転がよくなって、きっと社会もよくなります。できることから、はじめてみましょう、エコドライブ。

①　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。

②　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。

③　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。

④　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。

⑤　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。たとえば、車内の温度設定が外気と同じ２５℃であっても、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。また、冷房が必要なときでも、車内を冷やしすぎないようにしましょう。

⑥　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。

※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さけましょう。

※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十分です。

⑦　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ましょう。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。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。

⑧　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（※３）。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（※４）。また、エンジンオイル・オイルフィルター・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。

※３　タイヤの空気圧は１ヶ月で５％程度低下します。
※４　適正値より５０ｋPa（０．５Kg/㎠）不足した場合。

⑨　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。

⑩　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。

エコドライブで交通事故が減るんです！

ゆっくり発進、ゆっくり停止、十分に車間距離をとるなどエコドライブを心がけることで運転にゆとりが生まれ、交通事故が約６０％減少したという報告もあります。エコドライブでエコだけでなく安全運転にもなって一石二鳥だね！！