

クルマで^{エコ}Eco

かんたんエコドライブマニュアル



 京都市

エコドライブ **10** のすすめ

かしこい
運転で
10%以上の
省エネ!

次の10項目を実践すると、10%以上の燃費向上効果があります。

同じ距離を走っても、地球温暖化の原因となる

二酸化炭素の排出量を大きく減らすことができるのです。

方法はどれも簡単。できそうなものからやってみましょう!

※本マニュアルの燃費改善効果及び二酸化炭素削減量は、内燃機関自動車におけるものです。

- 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。 2 ページ
- ② **加減速の少ない運転**
車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた定速走行を心がけましょう。 2 ページ
- 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。 3 ページ
- ④ **エアコンの使用は適切に**
暖房のみであればA/CスイッチOFF、冷房時は冷やし過ぎないようにしましょう。 3 ページ
- ⑤ **ムダなアイドリングはストップ**
待ち合わせや荷物の積み下ろしの際のアイドリングはやめましょう。 4 ページ
- ⑥ **渋滞を避け、余裕をもって出発**
出かける前に道路交通情報やカーナビでルートを確認しておきましょう。 4 ページ
- ⑦ **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。 5 ページ
- ⑧ **不要な荷物は積まずに走行**
不要な荷物はおろし、使わないスキーキャリアなどは、外しましょう。 5 ページ
- ⑨ **やめよう迷惑駐車**
渋滞などをまねくことから、迷惑駐車はやめましょう。 6 ページ
- ⑩ **燃費の把握**
燃費計などのエコドライブ支援機能を利用しましょう。 6 ページ

出典：エコドライブ普及連絡会（警察庁、経済産業省、国土交通省、環境省）「エコドライブ10のすすめ」



1 ふんわりアクセル『㊦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緩やかに発進する
(最初の5秒で時速20キロが目安です。)
だけで10%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。時間に余裕を持って、
ゆったりした気分で運転しましょう。



燃費が
10%改善

2 加減速の少ない運転

車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた定速走行を心がけましょう。

車間距離を詰めたり、速度にムラのある
走り方をすると、加減速の機会も多
くなり、その分市街地で2%程度、郊外
で6%程度燃費が悪化します。

交通状況に応じ、できるだけ速度変化

の少ない安全な運転をしましょう。

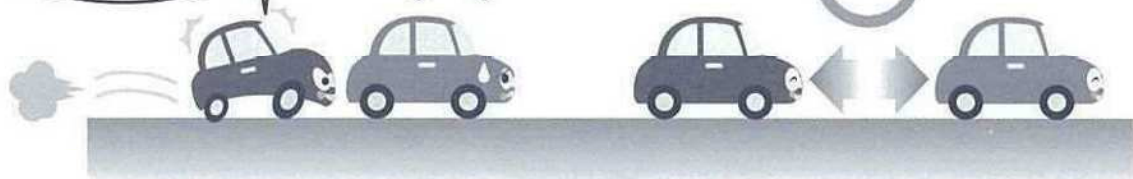
マニュアル車の場合、なるべく高めの
ギアで走行する方が燃費がよくなり
ます。

2~6%程度
燃費が悪化

何度も加減速



ゆとりの車間距離



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。

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【燃料の供給が停止】し、2%程度燃費が改善します。また、高速道路や下り坂ではエンジンブレーキを活用することで、より安全に減速することができます。エンジンブレーキを使用する距離が長いほど燃料消費が抑えられますので、早めのアクセルオフを心がけましょう。



4 エアコンの使用は適切に

暖房のみであればA/CスイッチOFF、冷房時は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。冬場、暖房のみ必要なときは、A/CスイッチをOFFにし、夏場は冷やし過ぎないようにするのがポイントです。外気温25℃の時に、エアコンの温度を25℃に設定すると、12%程度燃費が悪化します。



5 ムダなアイドリングはストップ

待ち合わせや荷物の積み下ろしの際のアイドリングはやめましょう。

10分間のアイドリング(Nレンジ, エアコンOFFの場合)で, 130cc程度の燃料を浪費します。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エンジンを止めましょう。

現在販売されているガソリン乗用車は走行前に予めエンジンを回転させ暖める必要はありません。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。



6 渋滞を避け, 余裕をもって出発

出かける前に道路交通情報やカーナビでルートを確認しておきましょう。

1時間のドライブで, 道に迷って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。地図やカーナビ等を利用して, 行き先及び走行ルートをあらかじめ計画・準備をしましょう。また, 道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ, 燃料と時間の節約になります。道路交通情報をインターネット等を活用し, チェックしましょう。



7 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值より50kPa(0.5kg/cm²)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。また、エンジンオイルやエアクリーナエレメントなどの定期的な交換でも燃費が改善します。



8 不要な荷物は積まずに走行

不要な荷物はおろし、使わないスキーキャリアなどは、外しましょう。

車の燃費は荷物の重さに大きく影響されます。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。また、空気抵抗を増大させるスキーキャリアなどは、使わない時には外しましょう。





9 やめよう迷惑駐車

渋滞などをまねくことから、迷惑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、他の車の燃費を悪化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%程度の燃費悪化につながると言われています。



10 燃費の把握

燃費計などのエコドライブ支援機能を利用しましょう。

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。



エコドライブ普及推進協議会
ホームページ

地球にやさしい
お財布にやさしい
かんたんリサイクル。
。



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

京都市環境政策局地球温暖化対策室

〒604-8571
京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地
TEL ● 075-222-4555
FAX ● 075-211-9286



再生紙を使用しています。

令和元年10月発行
京都市印刷物第313130号