



# エコドライブ10のすすめ

## 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。



## 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ONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。



## 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。



## 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。



## 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/cm<sup>2</sup>）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 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。



## 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。





# 群馬県内の家庭における

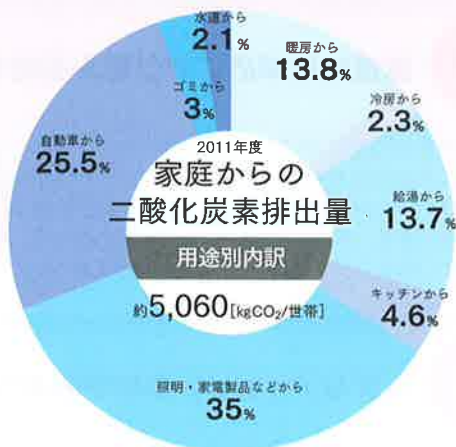
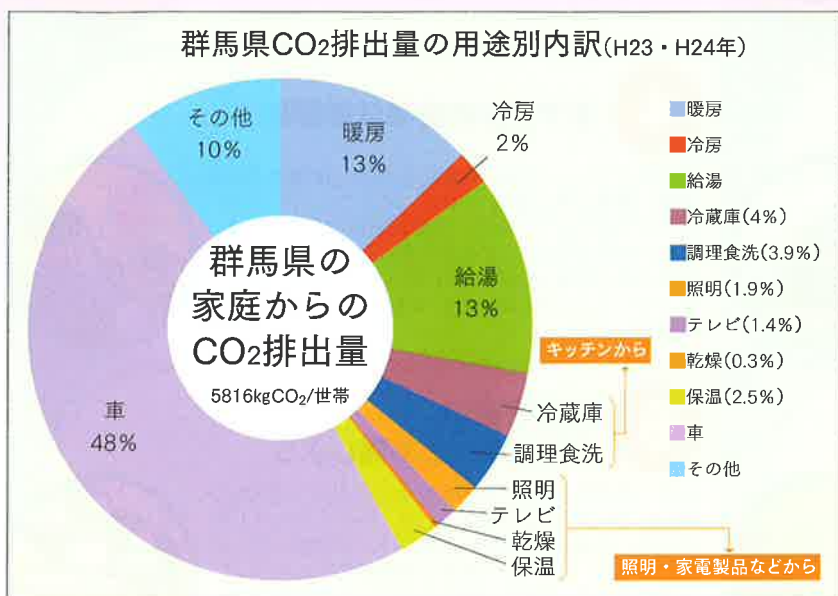
(H.23～24年うちエコ診断データより)

# CO<sub>2</sub>排出傾向



H.23～24年度に群馬県内で「うちエコ診断」を受けた190世帯から、群馬県の傾向を調べてみました。

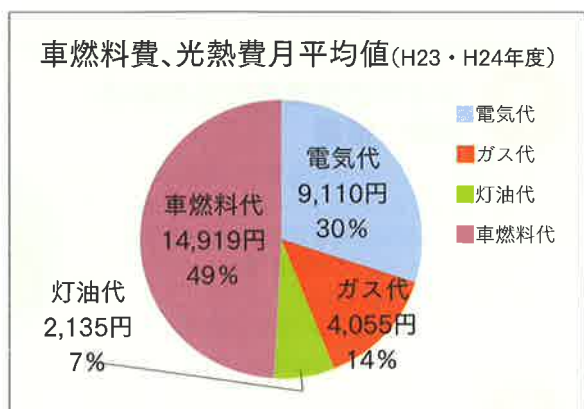
うちエコ受診者世帯の年間平均CO<sub>2</sub>排出量は5,816kgCO<sub>2</sub>で、全国平均と比較すると、大変多い、という結果になりました。



(比較参考)H.23全国での内訳  
出典)温室効果ガスインベントリオフィス

用途別で多いのは「車」からの排出で、全国平均の25.5%に対して、48%という大変高い数字が出ています。1世帯における毎月の「車燃料費」平均金額は14,919円で、家計のエネルギー消費料金に占める割合は49%でした。

群馬県内1世帯における平均自動車保有台数は、群馬県統計協会公表の2.2台に対し、今回の調査では2.1台という結果となり、ほとんど差はありませんでした。この結果を全国平均の1.42台と比較すると、1.5倍(約5割(48%)増)となります。群馬県では公共交通の便が悪いことから、車を使わない生活は難しいという現状です。車を使いながらもCO<sub>2</sub>を削減する方法があります。それがエコドライブです。



## 世帯人数 vs 自動車保有台数 (H.24 うちエコ診断結果より)

	0台	1台	2台	3台	4台	5台	6台	世帯別平均保有台数
1人世帯	3	9						0.8
2人世帯		8	17	1	1			1.8
3人世帯		4	8	4	1			2.1
4人世帯		1	11	4	6	1		2.8
5人世帯			5	3	2			2.7
6人世帯	1		2			1	1	3
群馬県世帯平均保有台数	2.1台/世帯 (今回調査結果)							H.24年度データ
	2.2台/世帯 (群馬県統計協会「2014群馬県民手帳・資料編」より)							H.23年度データ
全国世帯平均保有台数	1.42台/世帯 (群馬県統計協会「2014群馬県民手帳・資料編」より)							H.23年度データ

～だからみんなでエコドライブ～

