一般事業者（乗用車、バン等）向け

今すぐできる！エコドライブテキスト

（ドライバー版）

東京都環境局

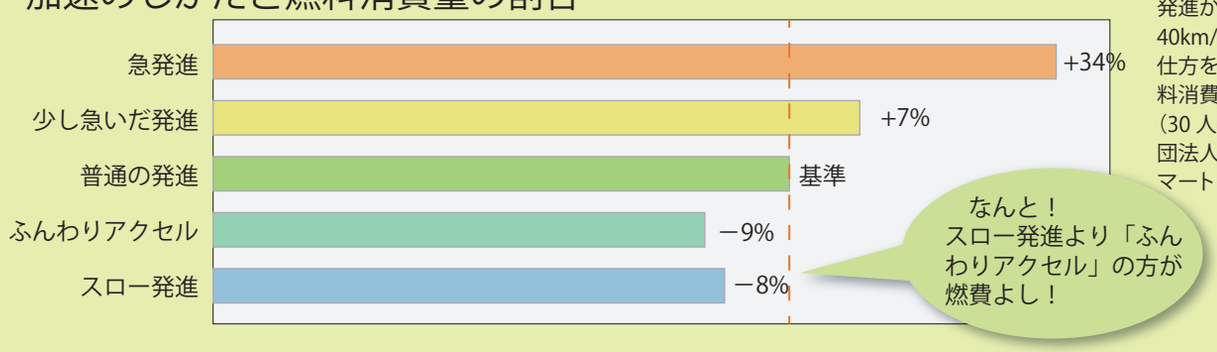
1 いいことといっぱい ふんわりアクセル「e スタート」

じつは！

「ふんわりアクセル」で約 10%燃料消費を減少！

- 急発進は前方車との衝突など事故につながります。
  穏やかな発進でエコと安全運転！
- 急発進、急ブレーキはタイヤの磨り減りの原因！
  アクセル操作を穏やかに丁寧にすることでタイヤ磨耗の減少にもつながります。
- 燃料消費も軽減できるので、給油の回数も減ります。

加速のしかたと燃料消費量の割合

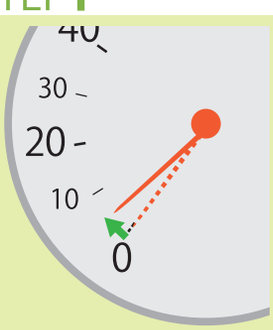


発進から 40km/h まで加速、その後 40km/h を維持する条件で、加速の仕方を変えて 200m までの区間の燃料消費の比較
（30 人のドライバーの平均・一般財団法人省エネルギーセンター『スマートドライブ』より）

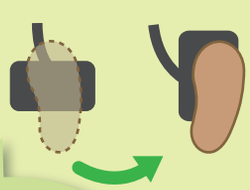
※ふんわりアクセル：
普通の発進よりほんの少し穏やかに発進
スロー発進：
ゆっくりした発進

「ふんわりアクセル」の操作ポイント

STEP 1

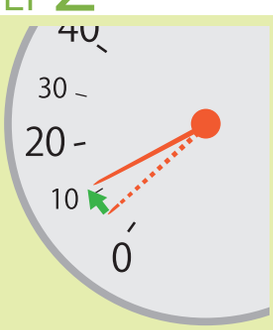


ブレーキからアクセルへ、一呼吸おく感じで足を移しましょう。



Point
クリープ現象も活用！

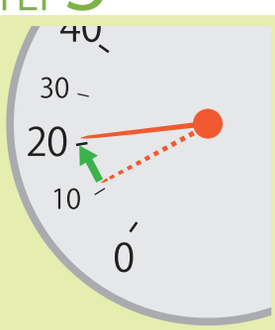
STEP 2



アクセルへ足を乗せる感じで踏み始めます。

Point
強く踏まず、やさしく！！

STEP 3

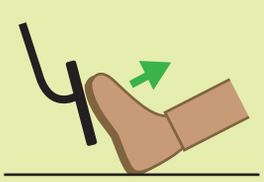


速度の上昇と共に徐々に踏む力を増やしましょう。

Point
目安は 5 秒。
２０Km/h まで
ゆっくり加速！

STEP 4

加速しすぎないように流れの速度になる手前で少し戻します。



一般財団法人省エネルギーセンター『スマートドライブ』より

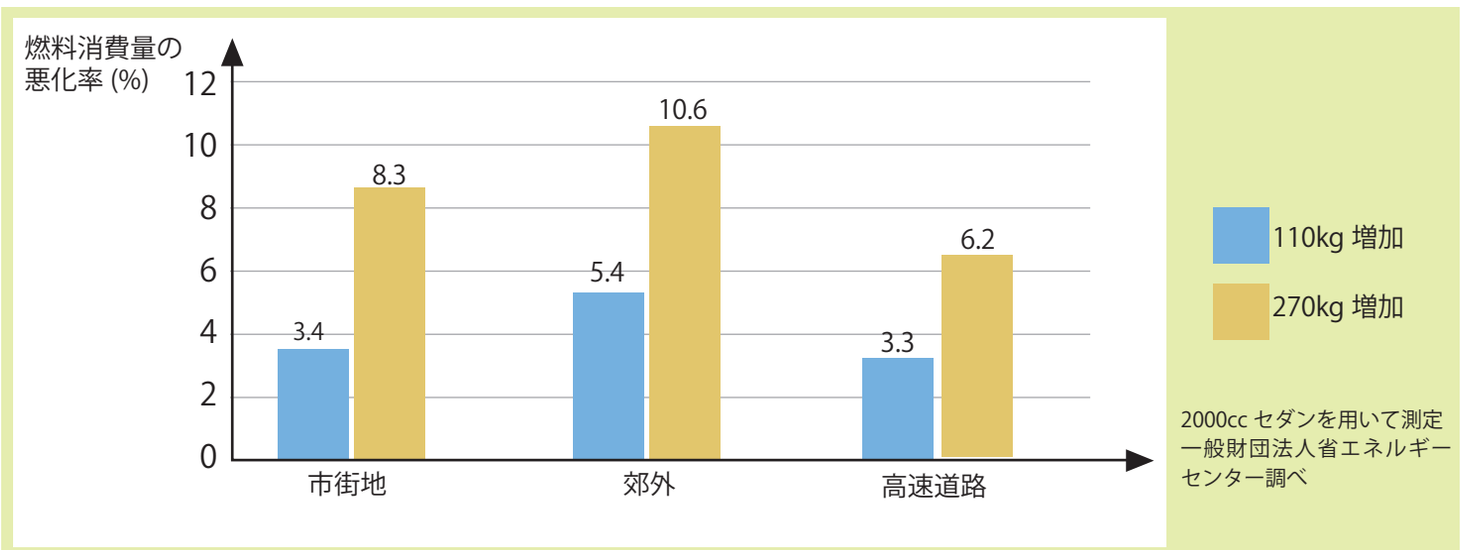
2 燃料節約でお財布にもエコ
荷物は必要なものだけ

なんと！

110kg の余分な荷物をおろすと 3.4% 燃料消費改善

- 車内はこまめに整理整頓し、不要な荷物は降ろしましょう。
- ルーフキャリアやルーフボックスは使用しない場合は外しましょう。

積載重量増加による燃料消費量の悪化状況



3 エンジンブレーキを活用
減速時は早めにアクセルを離そう

なんと！

停止 1 回あたり 10 ccの燃料節約！

- アクセルを離した惰性走行をすると、1 回の停止でも燃料節約になります。停止の際はエンジンブレーキを活用しましょう。
- 前方の赤信号を見つけたらアクセルを離して惰性走行へ切り替えましょう。
- 下り坂はエンジンブレーキを活用しましょう。

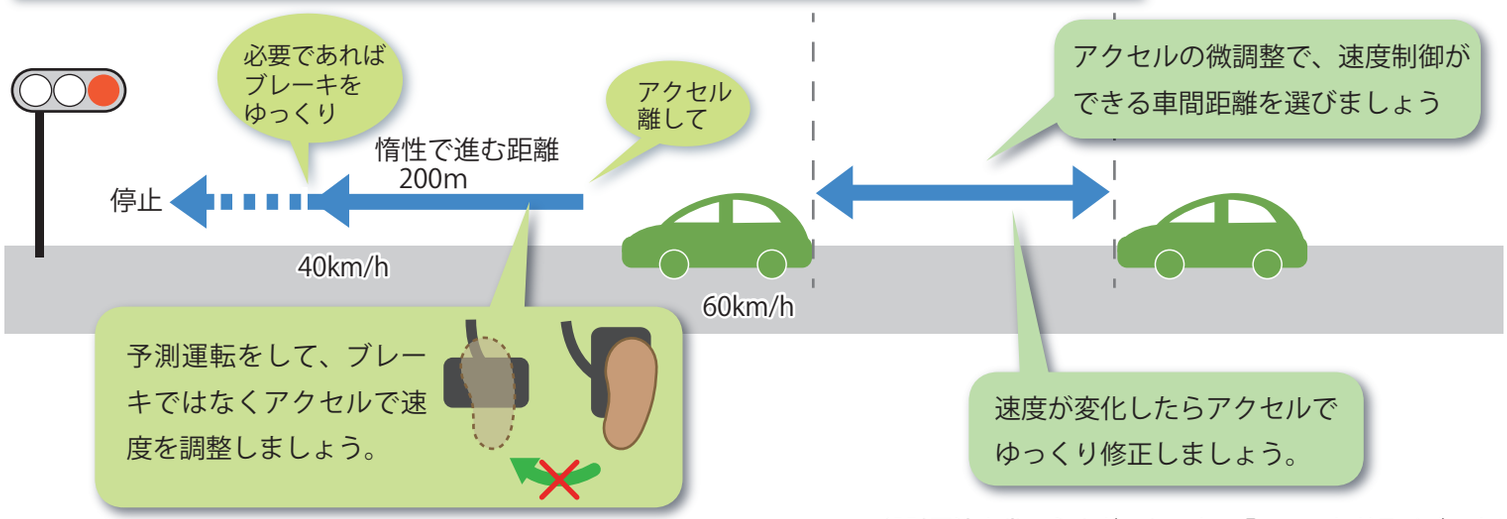
4 加速・減速を少なくエコ運転
ゆとりのある車間距離

なんと！

一定速で走ると 20% 燃焼消費の減少

- 前方の状況を見ながら加減速の少ない運転を心がけましょう。
- 車間距離はつめすぎず、ゆとりを持ちましょう。
- アクセルの操作は丁寧に！
  「少し踏み込む」「少し戻す」感覚を大事にしましょう。

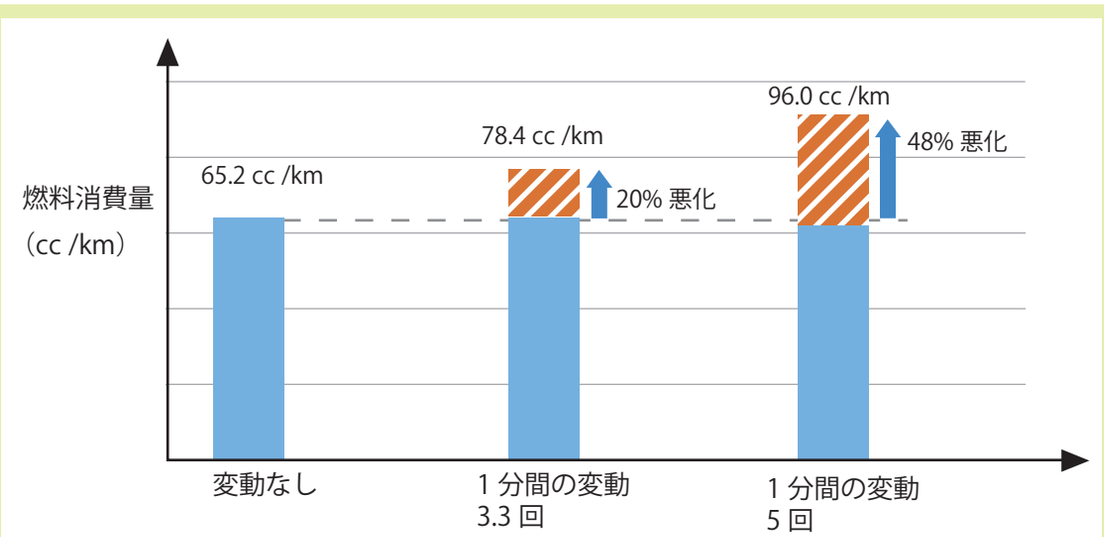
早めのアクセル OFF ！最後はフットブレーキ！



一般財団法人省エネルギーセンター『スマートドライブ』より

速度一定で燃料節約！

速度変動による燃料消費の影響



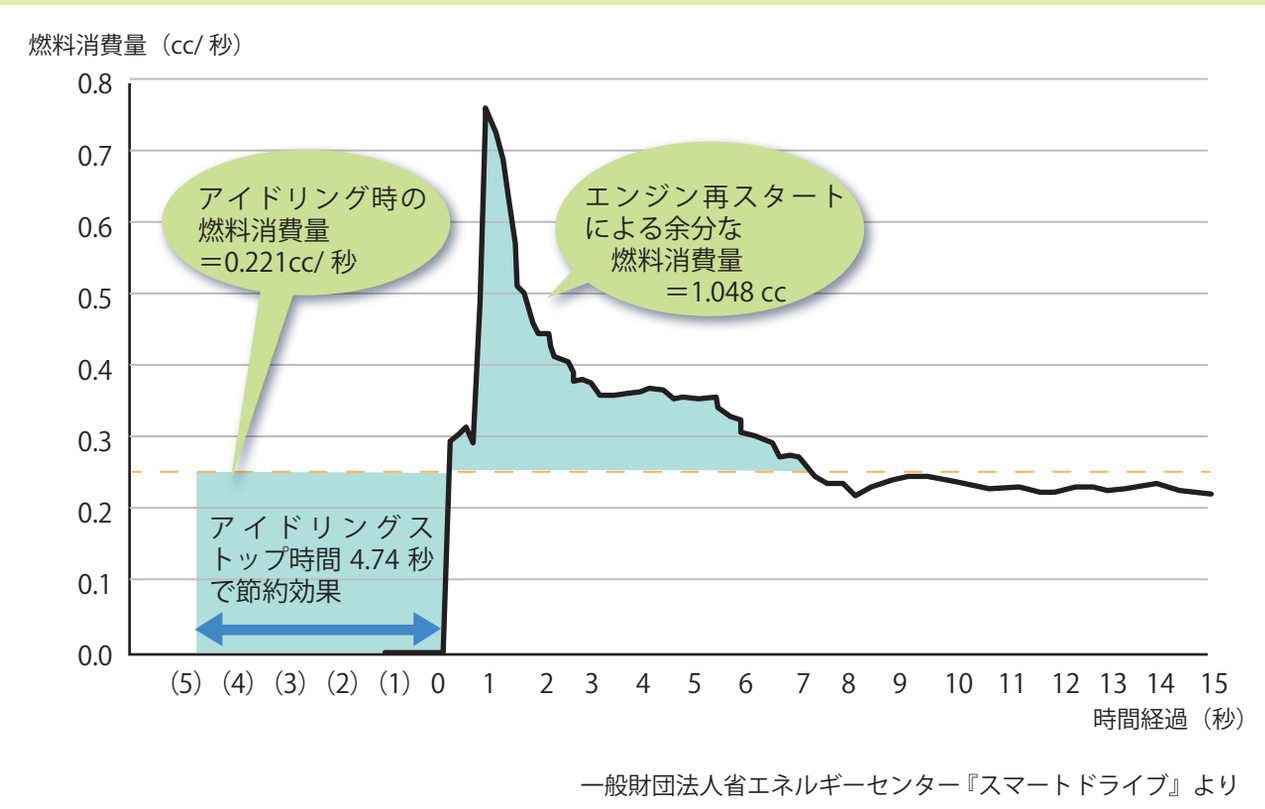
80km/h ±5km/h の速度変動の場合
2500cc ミニバンを用いて測定
省エネルギーセンター調べ

5 赤信号でも燃料節約
無駄なアイドリングはやめよう

なんと！

たった 5 秒のアイドリングストップでも効果があり！

- シートベルトを装着してからエンジン始動しましょう。
- アイドリングストップ機能付き車は機能を活用しましょう。



一般財団法人省エネルギーセンター『スマートドライブ』より

１０分間のアイドリングストップで 130ml の燃料を節約

- 現在の乗用車は基本的に暖機運転不要、エンジンをかけすぐに出発！
- 車から離れるとき、荷物の積み下ろし、休憩時はエンジン OFF ！
- エアコンの使用は適切に！
  暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチを適切に！

一般財団法人省エネルギーセンター『5 秒からの省エネアイドリングストップ』より

6 まずはこれから（点検・整備）
タイヤの空気圧

空気圧は自然に低下します！

- タイヤの空気圧は常に適正に保ちましょう。
- 乗用車類では１ヵ月でおよそ５~１０％低下します。
- 月に１度はチェックするのがおすすめです！
  空気圧はガソリンスタンドや自動車関連ショップ、販売店などで簡単にチェックすることが出来ます。無料で実施しているところもあるので、最寄りの店舗などで確認してみましょう。

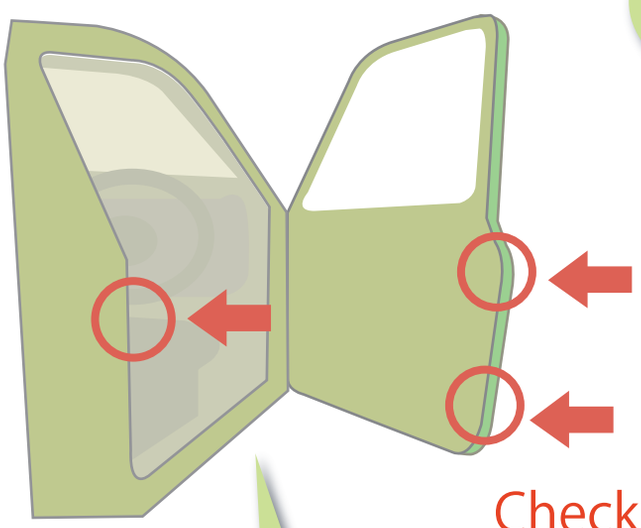
一般財団法人日本自動車タイヤ協会『タイヤ安全ニュース』より

空気圧は高くても低くてもダメ！

空気圧が低いと
- ハンドリングが悪くなります
- 燃費がわるくなります
- バースト（パンク）しやすくなります

空気圧が高いと
- ちょっとした段差でも跳ねたり、 乗り心地が悪くなります
- 偏摩耗ができます

空気圧は
高くても低くてもダメ！
燃費が悪くなるだけでなく
事故の原因になることも！



車種によって表示形式や場所が異なります。
事前にしっかりチェックしましょう！

タイヤ空気圧　kPa
（kg/㎠）

タイヤサイズ	前輪	後輪
195/65R15 91S	240 (2.4)	220 (2.2)
応急用タイヤ T135/80D16 101M	420 (4.2)	420 (4.2)

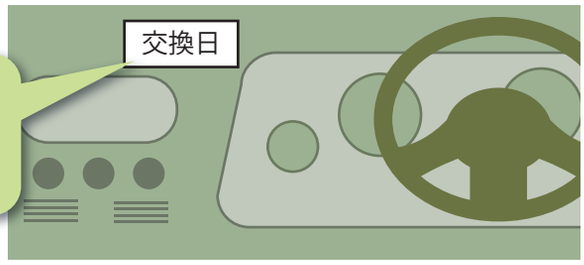
7 忘れず点検・交換
エンジンオイル・エアクリーナー

定期的な交換で燃費悪化とエンジンの故障が防げます！

- 定期的な交換でエンジンの故障を防ぐことができます。
- 高性能なオイルを選択すると交換周期の延長ができるものもあります。

・オイルレベルゲージを使ってオイルの量と状態を確認しましょう。
・寿命以上に長く使うとエンジンを痛めるし燃費も悪くなります！
・エンジンオイルは走行距離などに応じて定期的に交換しましょう。

交換時期を車内に貼るなど、忘れないように工夫しましょう。



エアクリーナーの交換・清掃で燃費悪化を防げます！

- エアクリーナーが汚れると燃費低下だけでなくエンジン出力の低下、黒煙の量が増加します。定期的に清掃、交換を行いましょう。

・エアクリーナーは定期的に汚れ具合や状態を確認しましょう。
・エアクリーナーは車両から取り外し、汚れの確認と清掃または交換を行いましょう。
・エアクリーナーの点検周期や清掃可能かどうかは車種により異なりますので取扱説明書などで確認してください。

まとめ

エコを実感し続けよう
自分の運転・燃料消費を振り返ろう

燃料消費を知るには「見て」「実感」！

STEP1 表示
- 車に燃費表示機能があれば表示させましょう。
- 表示機能がない場合は、給油量と走行距離から計算することが出来ます。

STEP2 記録
- 給油ごとに走行距離と給油量を記録しましょう。

STEP3 振り返り
- 燃費の変化を振り返りましょう。
- 燃費記録は保存して毎月の変化を確認しましょう。
- 燃料消費が良く（悪く）なった原因について考えましょう。

● まずは出来ることから！

最初から全て完璧に行おうとせず、最初はエコドライブのポイントのうち１つか２つをやってみてましょう。
それだけでも燃費の変化を実感できるはず！

● お手本になる人を探しましょう！

運転がうまいなと思う人、エコドライブの実績が出ている人を見つけましょう。
運転操作のコツ、エコドライブのコツを聞いてみよう！
運転がうまい人を助手席に乗せて練習出来ればさらにＯＫ♪
いろんなコツや意見を教えてくれるはず！

● 燃費を記録して目に見える形にしましょう！

燃費を記録すれば、結果が目に見えます。
毎月の変化を見ることで、良かったとき、悪かったときの要因を考え、次のエコドライブにつなげましょう！

● 安全運転はエコドライブ。運転操作も車の整備も丁寧に！

あわてず、丁寧に！
のんびりしては仕事が遅れてしまいますが、あわててアクセルを踏んだり、点検を「ま、いっか」で終わらせず、丁寧に行いましょう。
安全運転はエコドライブそのものです。