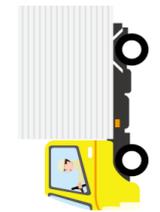
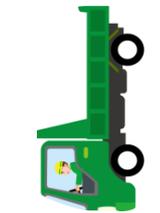
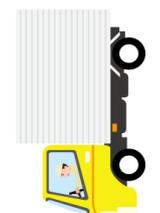
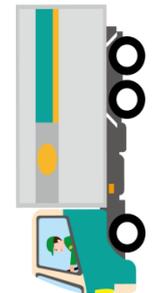
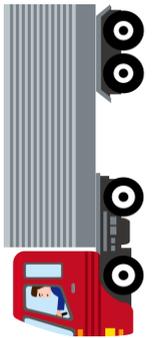


貨物運送事業者（トラック等）向け  
今すぐできる！エコドライブテキスト  
（ドライバー版）



東京都環境局



# 1

## いいこといっぱい

### ふんわりアクセル「eスタート」

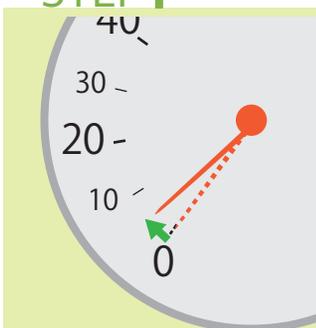
じっは!

#### 「ふんわりアクセル」で安全運転・燃料消費削減!

- 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。

#### 「ふんわりアクセル」の操作ポイント

##### STEP 1



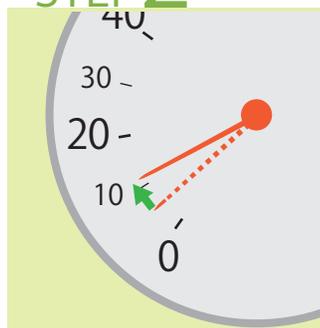
ブレーキからアクセルへ、一呼吸おく感じで足を移しましょう。



Point

クリーブ現象も活用!

##### STEP 2



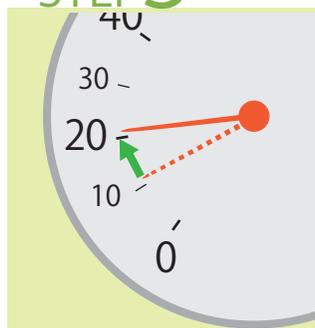
アクセルへ足を乗せる感じで踏み始めます。



Point

強く踏まず、やさしく!!

##### STEP 3



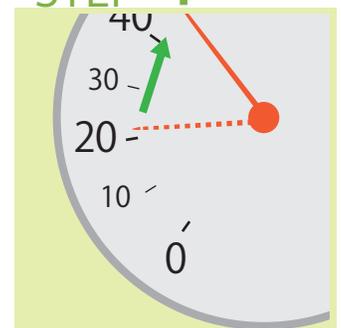
速度の上昇と共に徐々に踏む力を増やしましょう。



Point

目安は5秒。  
20Km/hまで  
穏やかに加速!

##### 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。



# 2

## 燃料節約でお財布にもエコ

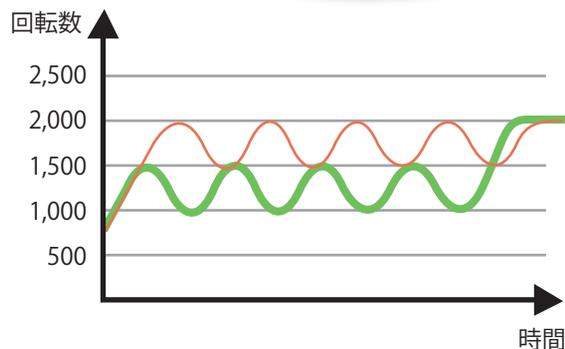
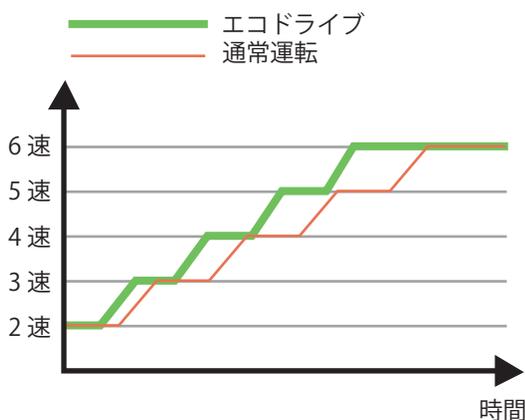
### シフトアップは早めに



なんと!

#### 400mの走行1回で60ccの燃料節約

- 「グリーンゾーン」を保ちましょう！  
グリーンゾーンを超えたシフトアップでは燃料消費量が増加してしまいます。  
グリーンゾーンを超えない回転数でシフトアップしましょう。
- 巡航時もエンジン回転数をグリーンゾーン内に保ち、高速段のギアを選択しましょう。

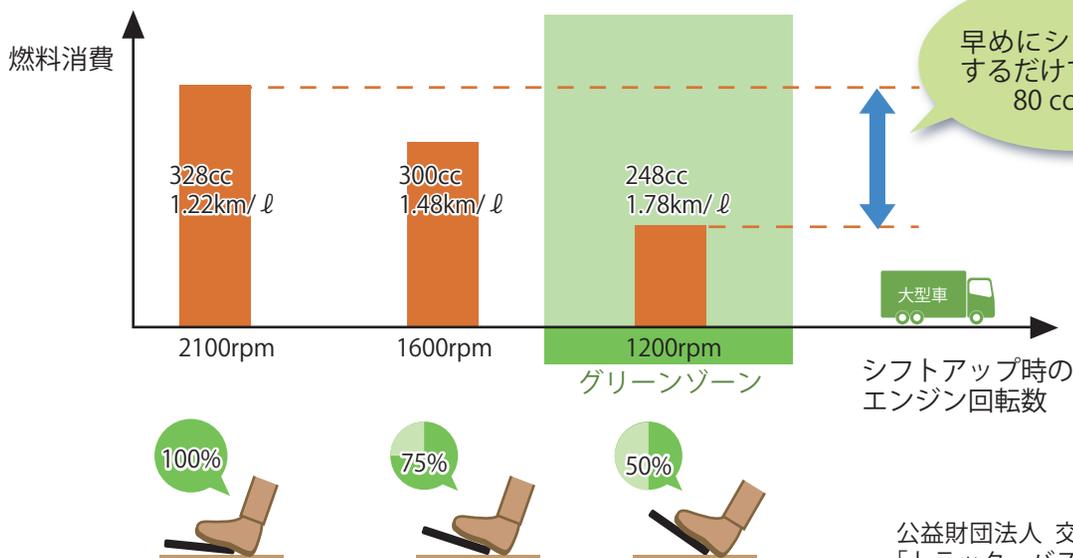


シフトアップは早めに、  
グリーンゾーン内で！



公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団  
「トラック・バスのエコドライブテキスト」より

#### 早めのシフトアップで燃料節約



公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団  
「トラック・バスのエコドライブテキスト」より

# 3

## 加速・減速を少なくエコ運転

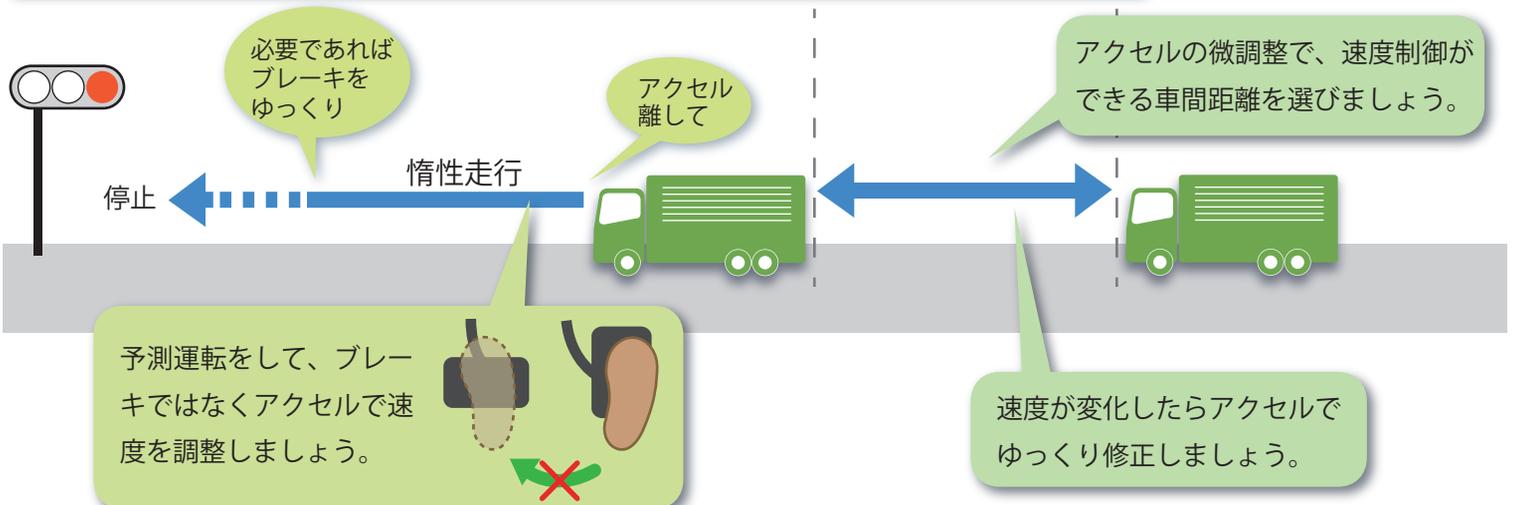
### ゆとりのある車間距離

なんと!

#### 定速で走ると 56% 燃焼消費の減少

- 排気ブレーキやリターダーは通常OFF、必要な時だけONにしましょう。
- 車間距離は詰めすぎず、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。

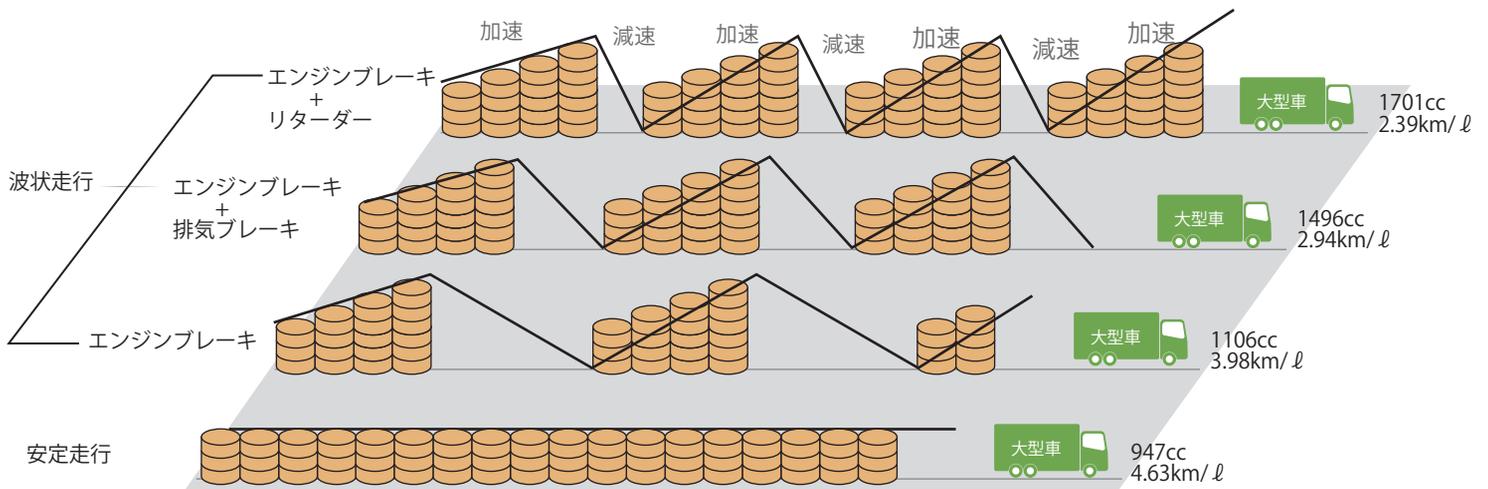
#### 早めのアクセル OFF！最後はフットブレーキ！



いすゞ自動車株式会社 Web サイトより

#### ゆとりある車間距離と安定走行で燃料節約！

波状走行と安定走行の燃料消費量（時速 80km/h・最高ギヤ段で 4.4km 走行した場合）



いすゞ自動車株式会社 Web サイトより

# 4

## エンジブレーキを活用

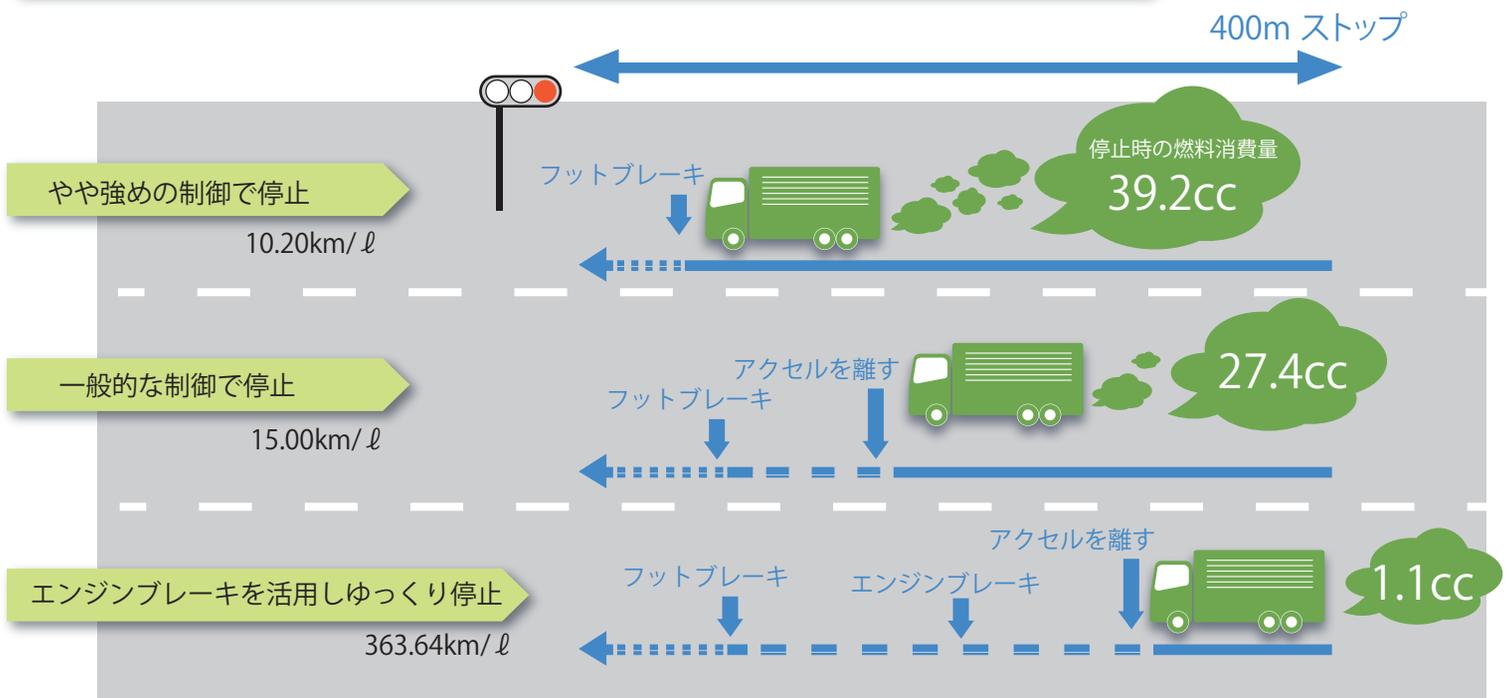
### 減速時は早めにアクセルを離そう

なんと!

大型車では停止 1 回あたり 20 ~ 25 ccの燃料節約!

- アクセルを離れ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。
- 下り坂はエンジブレーキを活用しましょう。

早めのアクセルオフ! ゆっくり停止で燃料節約!



# 5

## とまって燃料節約

### 無駄なアイドリングはやめよう

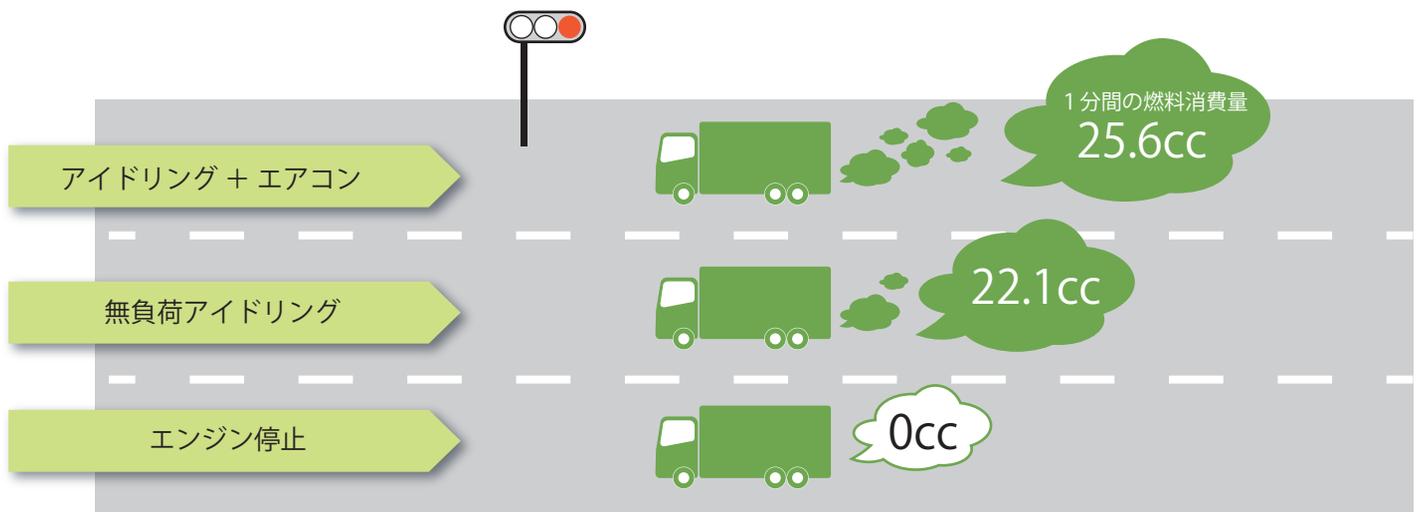


なんと!

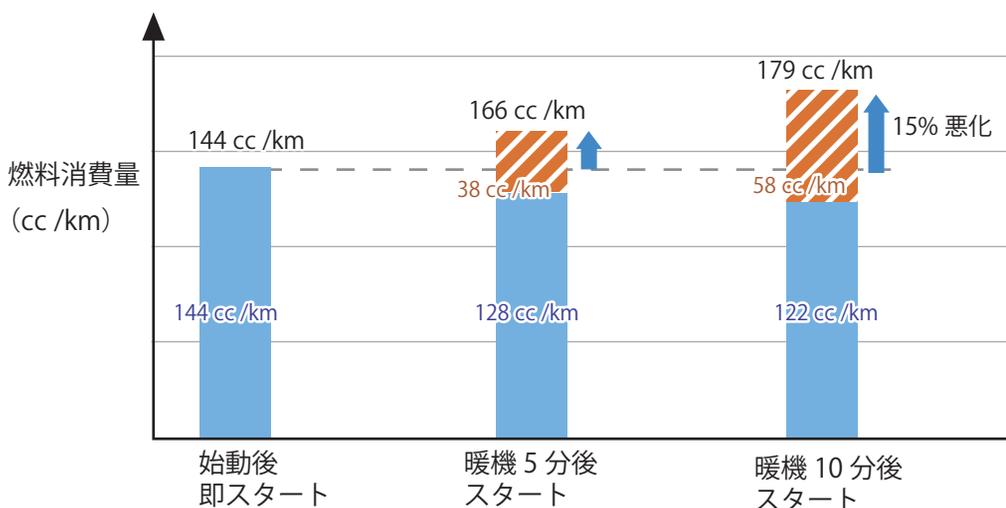
たった5秒のアイドリングストップでも効果があり!

- 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。
- 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にしましょう。

赤信号でも燃料節約!



いすゞ自動車株式会社 Web サイトより



暖機は最小限にしてOK!  
省燃費効果は大!

- 走行分の燃料消費量
- 暖機分の燃料消費量

外気温 25℃  
市街地走行  
走行距離 4.2km

※小数点切捨てのため合計値と表記数値の合計が異なります

※2000 ccセタンを用いて実験室で測定  
自動車燃費影響要因調査報告書より(測定結果をもとに油温を基準に計算)

# 6

## まずはこれから (点検・整備)

### タイヤの空気圧



空気圧は走行しなくても減る！ 3か月で約10%も低下！

- タイヤの空気圧は常に適正に保ちましょう。
- 空気圧チェックは出発前にチェック！
- 空気圧が3か月で10%低下すると走行抵抗は約1%増加します。

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

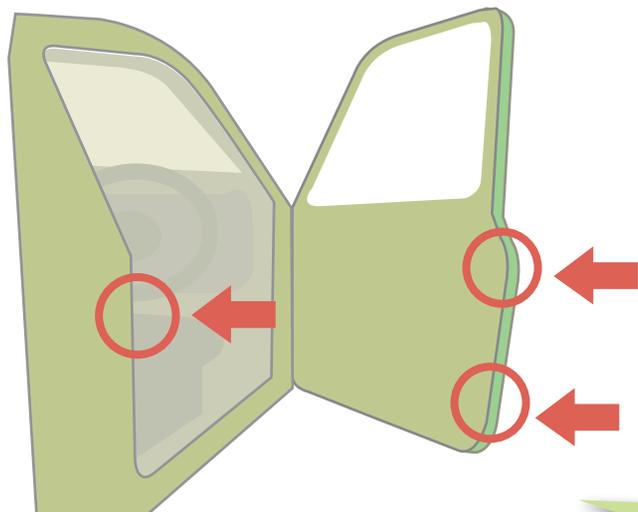


Check!!

#### 空気圧の目安

- ・ 2トントラック 500 ~ 600kPa
- ・ 4トントラック 700 ~ 800kPa
- ・ 大型トラック 850 ~ 1000kPa

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！



#### タイヤ空気圧 kPa (kg/cm<sup>2</sup>)

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)

Check!!

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！

# 7

## 忘れず点検・交換

### エンジンオイル・エアクリナー



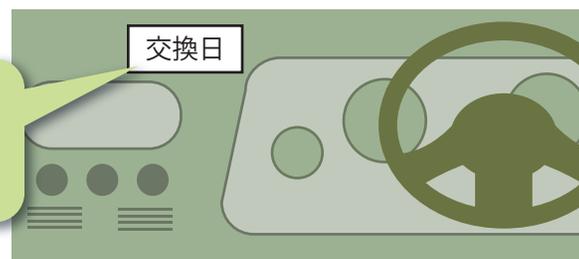
定期的な交換で燃費悪化とエンジンの故障が防げます！

- 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。



エアクリナーの交換・清掃で燃費悪化を防げます！

- エアクリ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。

### 燃料消費を知るには「見て」「実感」！

STEP 1

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できます。

STEP 2

記録

- ・給油ごとに走行距離と給油量を記録しましょう。

STEP 3

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。