



エコシート

【エコドライブ編】



ガソリンや軽油を自動車の燃料として使用すると、二酸化炭素（CO₂）が発生します。このCO₂などの温室効果ガスの増加が原因で地球温暖化が進むと、異常気象の頻発など自然や人々に様々な影響を及ぼすことが予想されています。

燃料の消費を少なくして、自動車からのCO₂の排出を少しでも減らすための運転が「エコドライブ」です。

自動車の運転中や乗る前にちょっと気をつければ誰にでもできることがたくさんあります。

このエコシートで「エコドライブ」がどのくらい地球に（家計にも）貢献しているのかを確認してみましょう。



給油

1回目

2回目



★ステップ1 まずは普通の運転で通常燃費を計測（2回目の給油までは普通に運転して下さい。）

給油した日	走行距離計の数値	給油数量
月 日	① km	(1回目の給油数量は不要)
月 日	② km	③ リットル
1回目から2回目までの日数 ④ 日	②-①=⑤ km	

給油した時の日付、走行距離計、給油数量を記入しましょう。

この期間の燃費を計算しましょう。

⑤÷③

燃費

⑥ km/ℓ

※この方法で計測するには必ず「満タン」に給油する必要があります。



給油

3回目



マイベス
マイベス!

★ステップ2 エコドライブにチャレンジ！（2回目の給油から3回目の給油まで）

（3回目の給油まで、裏面の「エコドライブ10のすすめ」を参考に、できるだけ燃費が良くなる方法で運転して下さい。）

給油した日	走行距離計の数値	給油数量
月 日	⑦ km	⑧ リットル
2回目から3回目までの日数 ⑨ 日	⑦-②=⑩ km	

この期間の燃費を計算しましょう。

⑩÷⑧

燃費

⑪ km/ℓ

あなたが1年間に走行する距離を推計します。

(⑤+⑩)÷(④+⑨)×365日

年間走行距離

⑫ km/年

★ステップ3 エコドライブの効果（地球と財布にやさしい「エコドライブ」の効果を測定してみましょう。）

● 1年間で節約できる燃料は？

(⑫÷⑥)-(⑫÷⑪)

リットル

ガソリン車は
ディーゼル車は

ガソリン車は ×2.3
ディーゼル車は ×2.6

● 節約できる燃料代は？

×120円
×110円

円 の節約

※燃料の単価は市場価格の変動に応じて修正して下さい。

● 二酸化炭素(CO₂)の量に換算すると…



kg の削減

※家庭から排出される二酸化炭素の量は1人当たり1日約5.7kgです。
(温室効果ガスインベントリオフィス「日本の温室効果ガス排出量データ」より)

この方法（満タン法）での計測は、給油時の条件（気温や車の傾き）が異なったり、給油数量が少ないと結果の誤差が大きくなります。誤差を少なくするためできるだけ同じ条件での給油を心がけて下さい。また、長期間測定を継続することで誤差を少なくすることができます。



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

地球と走ろう 環境にやさしいエコドライブで

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つて、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、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

エコドライブ 10のすすめ



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。

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。

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/cm²）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。

エコドライブ普及推進協議会

公益財団法人
事務局 交通エコロジー・モビリティ財団

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。