

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。

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の駐車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング(エアコンOFF時)で、130cc程度の燃料を消費します。また現在の乗用車は基本的に暖機運転は不要です。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。

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。空気圧が不足すると、市街地で2%、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%程度燃費が悪化します。また、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。

エコドライブ 環境にやさしい



出典：エコドライブ普及推進協議会(エコドライブ10のすすめ)

