

交通安全10則

1. 飲酒運転は 絶対しない
2. 交差点では かならず安全を確かめる
3. カーブの手前で スピードを落とす
4. 一時停止で 歩行者の安全を守る
5. 安全速度を かならず守る
6. シートベルトは かならず締める
7. わきみ運転を しない
8. 後退時 かならず安全を確認する
9. 車間距離を正しくとり 前後方によく注意しよう
10. 居眠り運転は 絶対しない

【事業所担当】 NPO法人茨城県環境カウンセラー協会

理事長:北條勝彦

【推進員担当】 NPO法人エコレン

理事長:山口博之

【事務局】 茨城県地球温暖化防止活動推進センター(クールアースいばらき)

担当:坪井賢二

所在地:〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町 1736-20

一般社団法人 茨城県環境管理協会 内

TEL: 029-248-7431 FAX: 029-240-1270

E-mail: ibaonse@kankyokanri.or.jp

登録番号 No.

いばらきエコドライブプロジェクト

燃 費 記 録 手 帳



いばらきエコドライブ プロジェクト コンソーシアム
茨城県地球温暖化防止活動推進センター

1 運転管理台帳

目 次

1	運転管理台帳	1
2	燃費の算出方法	2
3	通常走行運転の燃費	4
4	目標設定	6
5	エコドライブ走行運転の燃費	8
6	エコドライブのワンポイントアドバイス	14
7	私の／我が社の取組紹介	16
8	エコドライブ10のすすめ	17
9	エコドライブ アンケート	18

1 運転者等

氏 名 ※1	(才) 男・女
代表者名 ※2	(才) 男・女
住 所	TEL
連 絡 先	TEL

※1 当該車両を主に運転する方のお名前を記入してください。

※2 事業所の方のみ、窓口となられる方のお名前を記入ください。

2 車両情報

車 種 名	凡例:トヨタ プリウス
	・乗用車・ライトバン・トラック
	・軽乗用車・軽トラック
車 両 No.	
型 式	年
排 気 量	CC
燃 料	ガソリン・軽油・バイオ・()
利用方法 (※)	通勤・業務・買物・送迎 ()

※車両の主な利用方法について記入ください。

2 燃費の算出方法

エコドライブ活動を進めるためには、活動目標となる現在の燃費の把握が非常に重要です。

<燃費とは>

一定量の燃料でその車が走行できる距離を表す数値で、下記のとおり「燃料の使用量(給油量)」と「走行距離」のデータから算出します。

$$\text{燃費(km/L)} = \text{走行距離(km)} / \text{燃料使用量(L)}$$

<今回の燃費計算方法は、満タン方式で実施します>

満タン方式の測定手順

1 通常走行又はエコドライブ走行を開始する前に、車の給油タンクの中を燃料で一杯に給油します。

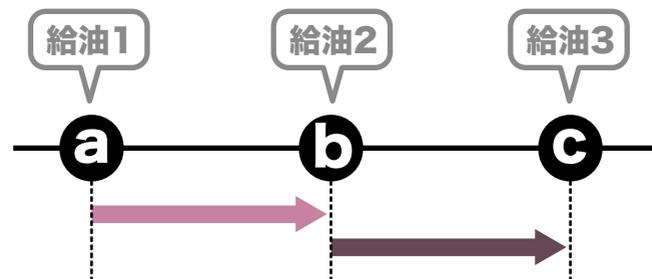
- ①給油時の走行距離を記録手帳に記録する。
- ②又は走行距離をトリップで実施する場合は、トリップをゼロにする。

2 ある一定の日数が経過して給油をします。

- ①給油するときには燃料を満タンに入れます。
- ②その時の走行距離を記録手帳に記録する。
- ③トリップの場合は、トリップの走行距離を記録手帳に記録した後、確認の上トリップをゼロにする。
- ④運転走行期間中は2項の繰り返しを行います。

満タン方式の事例

<記録データによる燃費算出例>



a 運転(走行・エコ)開始

- ・給油1: 満タン(ℓ)に入れる。
- ・走行距離メータの距離a(km)を手帳に記録する。

b の燃料・走行距離は

- ・給油2: 満タンに入れた量(ℓ)を手帳に記録する。
- ・走行距離メータの距離b(km)を手帳に記録する。
- ・走行距離は、(b-a) kmです。

c の燃料・走行距離は

- ・給油3: 満タンに入れた量(ℓ)を手帳に記録する。
- ・走行距離メータの距離c(km)を手帳に記録する。
- ・走行距離は、(c-b) kmです。



4 目標設定

車両ごとに目標を設定しましょう

燃費目標(3ヶ月平均)

平成25年8月～10月

目標： _____ km/L

※エコドライブ実体験セミナーでの燃費改善率の約半分が目安です。

※目標達成のために、エコドライブの徹底に努めましょう。

※燃費改善で地球温暖化防止に貢献しましょう。

◆エコドライブ実体験セミナー結果(※体験者のみ記入)

燃費(体験前)	燃費(体験後)	改善率
km/L	km/L	%

(参考)

- ガソリン10L削減⇒スギ樹林 約1.6本植樹
- ガソリン1,000L削減⇒スギ林 約0.3ha植樹

事業所の目標を設定しましょう!

※事業所のみ記載してください。代表の記録手帳一冊のみの記入で結構です。

燃費目標(3ヶ月平均)

平成25年8月～10月

目標： _____ km/L



給油をしたら手帳に記録しましょう!

<10月>

日付	給油時の走行距離メータ	走行距離 (A) km <small>注1)</small>	給油量 (B) L	燃費 (C) = (A) ÷ (B)
合計	—			

注1) 走行距離(A) = (今回給油時の走行距離メータ) - (前回給油時の走行距離メータ)

走行場所、交通状況及び使用状況、整備等を記載 注2)

注2) ●走行場所: 市内、郊外、長距離、坂道の多いところ等 ●交通状況: 渋滞等 ●車の使用状況: 4人乗車、アイドリング過多、エアコン使用等を記載してください。●整備: タイヤの空気圧の適正化等

6 エコドライブのワンポイントアドバイス

アドバイス1 エコドライブには様々なメリットがあることを理解しましょう。

- ◆環境改善
燃料の使用量が減るため、温室効果ガスの二酸化炭素や有害な排出ガスである窒素酸化物や粒子状物質の排出量が削減されます。
- ◆事故軽減
穏やかなアクセル操作と、余裕ある車間距離や余地運転を心がけるため追突などの交通事故が少なくなります。
- ◆経費削減
燃料費の削減はもちろん、丁寧な運転により自動車のメンテナンス費用や修理費、保険料などの軽減になります。

アドバイス2 目標は実現可能な範囲のものを設定しましょう。

ハイレベルな目標を設定すると、実践する前にあきらめてしまいます。少し頑張れば達成できるような数値を設定しましょう。

アドバイス3 エコドライブは、毎日実践して初めて成立します。様々な工夫をしましょう。

燃費数値の活用などで、自分の運転を振り返るきっかけとしましょう。真面目に取り組んでいる運転手がやり損を感じないよう、成果を上げている運転手を顕彰するルールを作るとやりがいを感じ、また他の運転手の意欲にもつながります。

アドバイス4 エコドライブの効果の検証と結果を次の取組みに活用しましょう。

燃費の評価は、車種によって燃費性能が異なり、走行場所や交通状況などの条件によっても変わってくるので、一律の評価は避けましょう。燃費が悪くなった時は、エコドライブ未実施以外の原因（整備不良、不要な積載など）が考えられることに注意しましょう。ほぼ全員がエコドライブを実践できたら、燃費は向上しません。現在の良い燃費状態を維持することが大切です。検証結果は、運転手全員にフィードバックし共有することによって、次の取組へのきっかけとして活用しましょう。



7 私の／我が社の取組紹介

推進員

(1)エコドライブの取組みで心がけたことは何ですか？

(2)アイデアのある独自の取組みを実践した場合、その内容を具体的に記載ください。

(3)エコドライブ活動を今後も継続しますか？また、継続する場合、そのために何をしますか？

- ・エコドライブを： ① 継続する ② 継続しない
- ・継続する手段()

事業所

注)：設問(1)は、車に乗車の方、(2)～(4)は安全運転管理者等が記入ください。

(1)エコドライブの取組みで心がけたことはなんですか？

(2)目標はどのような考え方で設定しましたか？

(3)会社独自の取組みや会社全体での取組みと成果を記入下さい。

(4)今後、エコドライブ活動をどのように継続しますか？

8 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°C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。

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。

※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。

・エアバック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°C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。

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值より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します(適正值より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を実感できます。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。

9 エコドライブ アンケート

(※終了時にご記入ください)

いばらきエコドライブプロジェクトへのご参加・ご協力、誠にありがとうございました。

プロジェクトの内容や効果を広く県民に展開していくため、エコドライブ実践状況や当プロジェクトに関する感想等について、下記アンケートにご協力ください。

<< 当該車両に主に乗車した方がお答えください >>

Q1 : 「エコドライブ10のすすめ」(p16-p17)の実践状況について
あてはまる数字に○をつけてください。

	プロジェクト参加前から常に実施	プロジェクトをきっかけにたまに実施	プロジェクトをきっかけにおおむね実施	プロジェクトをきっかけに常に実施
エコドライブ1	1	2	3	4
エコドライブ2	1	2	3	4
エコドライブ3	1	2	3	4
エコドライブ4	1	2	3	4
エコドライブ5	1	2	3	4
エコドライブ6	1	2	3	4
エコドライブ7	1	2	3	4
エコドライブ8	1	2	3	4
エコドライブ9	1	2	3	4
エコドライブ10	1	2	3	4

Q2 : エコドライブを実践してよかったこと(効果があったこと)で当てはまるものに○をつけてください。 ※複数回答可

- ①燃費が向上した
- ②燃料費が下がった
- ③安全運転ができた
- ④環境にやさしいと感じた
- ⑤その他

()

Q3 : エコドライブを実践して困ったことなどがありましたらご記入ください。

★★★事業所の方のみ記載★★★

当プロジェクトの窓口の方もしくは
安全運転管理者の方がお答えください

Q1 : 「いばらきエコドライブプロジェクト」に参加してよかったこと
(効果があったこと)で当てはまるものに○をつけてください。

※複数回答可

- ① 燃費が向上した
- ② 燃料費が下がった
- ③ 事故防止につながった
- ④ サポーターのアドバイスが役に立った
- ⑤ 従業員のエコドライブに関する意識が変わった
- ⑥ 社内の安全運転管理の一つとして役立った
- ⑦ その他

()

Q2 : 「いばらきエコドライブプロジェクト」に参加して困ったことが
ありましたらご記入ください。

Q3 : その他、ご感想・ご意見がありましたら、ご記入ください。

<メモ>
