



地球にやさしいECO生活を始めよう!
ひとりひとりの心がけて地球環境を守ろう

ECO生活宣言

7つのchallenge

私たちは左記ECO生活を心掛け、
地球と日本の環境を守り
未来の子どもたちに引き継いでいきます。

Challenge 1

エコな生活スタイルを選択しよう

- 冷房の設定温度を28℃にするクールビズや、暖房の設定温度を20℃にするウォームビズの実践。
- 買い物の際はMYバッグを持参して、過剰包装を断る。
- 移動の際は公共交通機関や自転車を利用する。

Challenge 2

省エネ製品を選択しよう

- 自宅の白熱電球を、電球型蛍光灯やLED電球に買い替える。
- 省エネタイプのエアコンやテレビ、冷蔵庫などに買い替える。
- ハイブリッド車や電気自動車などのエコカー購入を検討する。

Challenge 3

自然を利用したエネルギーを選択しよう

- 新築時やリフォーム時に「太陽光発電」の導入を検討する。
- 風力発電の設備を地域住民で購入するグループに参加する。
- 風力や太陽光を使ってつくられた「グリーン電力」を使用する企業を応援する。

Challenge 7

ECOドライブ10のすすめ

1 ふんわりアクセル「eスタート」 「やさしい発進を心がけましょう」

普通発進より少し遅やかに発進する(最初の5秒で時速20キロが目安です)だけで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。発進に余裕を持って、ゆったりとした気分で運転しましょう。

2 加減速の少ない運転 「車両総量は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めよう」

中間距離に余裕をもつことが大切です。中間距離を詰めたり、減速にムラのある走り方をすると、加減速の機会も多くなり、その分市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。また、同じ速度であれば、嵩のキアで走行する方が燃費がよくなります。交通状況に応じた、できるだけ減速変化の少ない安全な運転をしましょう。

3 早めのアクセルオフ 「エンジンプレーキを積極的に使いましょう」

エンジンプレーキを使うと、燃料の供給が停止される(燃料カット)ので、2%程度燃費が改善されます。停止位置が決まったら、早めにアクセルから足を離して、エンジンプレーキで減速しましょう。また減速したり、坂道を下る時にはエンジンプレーキを活用しましょう。

4 エアコンの使用を控えめに 「車内を冷やし過ぎないようにしましょう」

気象条件に応じて、こまめに温度・風量の調整を行いましょう。特に夏場に設定温度を下げるすぎないことがポイントです。外気温25℃の時に、エアコンを使用すると、12%程度燃費が悪化します。

5 アイドリングストップ 「無用なアイドリングをやめましょう」

10分間のアイドリング(ニュートラルレンジ、エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を消費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐車の際はアイドリングを止めましょう。

Challenge 4

ビル・住宅のエコ化を選択しよう

- 新築時やリフォーム時に仕中の外壁などを断熱構造にしたり、窓を複層ガラスにするなどのエコリフォームをする。
- オフィスビルにエネルギー管理システムを導入するなど、エコビル化する。

Challenge 5

CO₂削減につながる取組を応援しよう

- カーボン・オフセット商品や同梱材を使用した商品を選択する。
- カーボン・フットプリントでCO₂排出量の少ない商品を選択する。
- 地元産品を使った料理を作って地産地消する。

Challenge 6

地域で取組む温暖化防止活動に参加しよう

- 地域の環境イベントに積極的に参加する。
- 地域のカーシェアリングやレンタサイクルを積極的に利用する。
- パーク&ライドで公共交通機関を積極的に利用する。



6 暖機運転は適切に 「エンジンをかけたらずく出発しましょう」

現在販売されているガソリン乗用車においては暖機不要です。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。暖機することにより走行時の燃費は改善しますが、5分間暖機すると160cc程度の燃料を消費しますので、全体の燃料消費量は増加します。

7 道路交通情報の活用 「出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう」

1時間のドライブで、道に滞って10分余計に走行すると14%程度の燃費悪化に相当します。地図やカーナビ等を利用して、行先及び走行ルートあらかじめ計画・準備をしましょう。また道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間の節約になります。

8 タイヤの空気圧をこまめにチェック 「タイヤの空気圧を適正に保つこと、確実な点検・整備を実施しましょう」

タイヤの空気圧が適正値より0.50kPa(0.5kg/cm²)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。また、安全運転のためにも定期的な点検は必要です。

9 不要な荷物は積まずに走行 「不要な荷物は積まないようにしましょう」

100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。車の燃費は荷物の量に敏感です。運ぶ必要のない荷物は、車から下ろしましょう。

10 駐車場所に注意 「渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう」

交通の妨げになる場所での駐車は交通渋滞をもたらし余分な排出ガスを出させる原因となります。平均車速が時速40kmから時速20kmに落ちると、31%程度の燃費悪化に相当すると言われています。

※燃費改善チャレンジ2010キャンペーンPR用
