

2024年度 「エコドライブチェックシート」の解説



(一社) 兵庫県トラック協会

1. おだやかな発進と加速

1-1

アクセルを柔らかく踏み、おだやかな発進を心がけている

- ディーゼル車は、低回転域に最大トルクが設定されているので、重い荷物を積んでもエンジンの回転数を上げずにスムーズに発進、加速が可能です。こうしたディーゼル車の特性をよく理解して、できるだけグリーンゾーン下限の回転数を使って運転しましょう。

【効果(影響)】

- ★ おだやかな発進をすると、燃料使用量と二酸化炭素排出量の削減になるとともに、急発進・急加速による荷痛み・荷崩れの防止になります。また、タイヤの摩耗の減少など車両維持費の低減にも繋がります。



2. 適切な車間距離の確保

2-1

加速と減速を繰り返す「波状運転」はせず、余裕を持った車間距離を確保して一定の速度で走るようにしている

- 加速と減速を繰り返す「波状運転」は、燃費を悪化させますので、先をよく見通して安全な車間距離を保ち、定速走行を心がけましょう。

【効果(影響)】

- ★ 定速走行と10km/h前後の波状運転（加減速運転）の違いで、燃費は約10%の差がでます。また、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。



3. 早めのシフトアップ

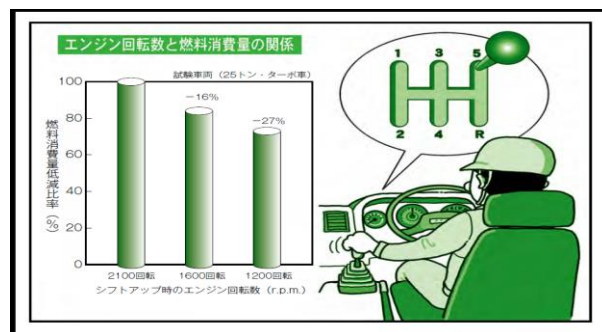
3-1

加速時のシフトアップは、グリーンゾーン内の回転数で素早く行い、早めに高速ギアに入れている

- シフトアップは早めの一段上のギアが常識。
- シフトアップのポイントをエンジン回転計のグリーンゾーン内におき、エンジン回転数をおさえ、早め早めの操作を行い、できるだけ高速ギアを使用して走行しましょう。

【効果(影響)】

- ★ 早めのシフトアップにより、燃費が大きく改善されます。
- ★ 低速ギアのままでスピードを上げていくと、エンジンの回転数がどんどん高くなり、その分燃費が悪くなります。大型車が5速でなく4速で、中・小型車が4速でなく3速でというように、一段下のギアに落として走行したとすると、燃費はそれぞれ20～40%も悪くなります。



4. 予知運転とエンジnbrレーキの活用

4-1

信号の変化や前方車両の動きに注意し、予見性を持った運転（予知運転）を心がけている

- 停止した車両は、再度発進するときには加速するが、加速するときは、上り坂を走行するのと同じくらい多くの燃料を消費します。停止・発進（ストップアンドゴー）の回数を減らす運転をしましょう。

4-2

下り坂や減速、停止する場合には、早めにアクセルから足を離し、エンジnbrレーキを積極的に活用している

- 停止する場合のシフトダウンは遅めにし、できるだけエンジnbrレーキを活用して惰力走行で進み、最終停止位置はフットブレーキで調節しましょう。

【効果(影響)】

- ★ 停止した車両は、再度発進する時の加速で多くの燃料を消費しますので、予知運転で停止・発進の回数を減らすと燃料の節約となります。
- ★ エンジnbrレーキを使うと燃費が改善されます。一般的に、大型車で1回あたり20～25ccの燃料を節約できるといわれています。
- ★ 予知運転とエンジnbrレーキの活用は、燃費の節約だけではなく、ブレーキパッドやタイヤの寿命延長にも効果があり、車両維持費の低減にもつながります。

5. エアコンの使用を控えめに

5-1

気象条件に応じて、こまめに車内の温度・風量の調節を行っている

- 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。

〔ポイント〕

- （1）エアコンを使用する場合は、外気導入より内気循環の方が効果的です。
 - （2）炎天下に駐車する場合はフロントガラスに日よけを設置したり、断熱フィルムを後部窓ガラスに貼っておくことが効果的です。
 - （3）炎天下に駐車した後は、エンジンをかけたら窓を開けて換気し、すぐに発進して風を取り入れて熱気を逃がします。それからエアコンを使用しましょう。
-

6. アイドリングの抑制

6-1

荷物の積みおろし、待機時、休憩など車両をしばらく停止させる場合には、エンジンを切っている

- 冷暖房のためのアイドリングは極力避けて、蓄冷クーラーや蓄熱マット、エアヒーター等の補助器具を活用しましょう。
- 住宅などが隣接しているような場所では、アイドリングストップだけではなく、騒音や駐車マナーなど地域環境への配慮も心掛けましょう。

6-2

暖かい季節には暖機運転はせずに、エンジンをかけたら直ぐに出発している

- 始動時の暖気運転は、水温計の針が少しでも動けば大丈夫です。冬季でも10分以下で大丈夫ですし、暖かい季節であれば、エンジンをかけたら直ぐに発進しましょう。

【効果(影響)】

- ★ 1時間のアイドリングでの燃費消費量は、エンジン排気量の約1/10ℓになります。
-

7. 適切な点検整備の実施（1）

7-1

タイヤの空気圧は、常に適正に保っている

- タイヤの空気圧は徐々に抜けていきますので、定期的にタイヤゲージで空気圧をチェックしましょう。走行直後はタイヤが発熱して空気圧も変化していますので、タイヤが冷えた状態でチェックしましょう。
- 高速走行の前にも、空気圧が適正かどうかチェックしましょう。

【効果(影響)】

- ★ タイヤの空気圧が不足すると、燃費の悪化やタイヤの偏摩耗、破裂等の原因になり、空気圧が高いと燃費は良くなりますが、タイヤのグリップ力の低下や乗り心地の悪化に繋がります。
 - ★ タイヤの空気圧が著しく低いまま高速走行を続けると、スタンディングウェーブ減少（タイヤの回転が速くなると接地部で生じたタイヤの変形が接地が終わっても復元せず、後方に振動の波となって残る現象）を起こす可能性があり、そのまま走行を続けるとバーストに繋がります。
 - ★ タイヤの空気圧が200kPa（キロパスカル）低いと、燃費は約3%悪くなるといわれています。
-

7. 適切な点検整備の実施（2）

7-2

エアフィルターが目詰まりしていないか、定期的に点検を行っている

- エアフィルターが目詰まりすると吸入する空気の量が減り、エンジン内での燃焼が十分に行われず燃費が悪化するだけでなく、出力の低下や黒煙の増加も引き起こしますので、しっかり点検しましょう。
- ドライタイプ（乾式）のエアフィルターは、エレメントを取り外して内側から圧縮空気を吹き付け、目詰まりしているゴミやホコリを取り除きます。汚れがひどい場合には、交換しましょう。
ビスカスタイプ（湿式）のものは、エレメント自体を交換しましょう。

【効果(影響)】

- ★ エアフィルターが目詰まりすると、燃費は3～5%悪化します。
-

7. 適切な点検整備の実施（3）

7-3

エンジンオイルの量が、オイルレベル・ゲージの範囲内にあるか点検するとともに、走行距離や使用期間に応じて定期的に交換している

- エンジンオイルを寿命以上に使用すると、オイルの粘度が高くなり、エンジンを傷め燃費も悪化します。
- オイルは種類によって適用範囲や交換時期が異なりますので、使用しているオイルを確認し交換しましょう。
- エンジンオイルの交換予定距離や交換予定日を運転席にテープなどで貼って明示するとともに、ドライバーは交換時期に達した時点で確実に整備管理者等に報告するようにしましょう。

【効果(影響)】

- ★ エンジンオイルの管理を適切にすると、燃費の改善とエンジンの寿命延長に繋がります。
- ★ マルチグレードエンジンオイル（高性能油）は、広い温度帯で使用可能なオイルであり、始動性に優れ、季節で使い分ける必要がなく、3%程度の燃費改善も期待できるといわれています。

8. 不要な荷物は積まずに走行

8-1

不要な荷物は積まないようにしている

- 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。

【効果(影響)】

- ★ 100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。
-

ドライバーの皆様へ

「エコドライブチェックシート」へのご参加をお願い致します

