

## 交通安全NEWS

## Monthly Report

2025. 6

## 特集 環境保全と安全運転

6月は環境省が「環境月間」※とし、みんなで環境のことを考えようとする様々な行事や取り組みが行われます。自動車と環境保全の関係では、必ずエコドライブが思い浮かぶ方も多いのではないでしょうか。今号では、環境保全の観点から安全運転について考えます。

※環境省「環境の日＆環境月間」 <https://www.env.go.jp/guide/envmonth> (2025.5.7閲覧)



## 1 エコドライブに取り組もう

環境に配慮した自動車利用「エコドライブ」は、燃料の節約やCO<sub>2</sub>排出量の削減に有効です。環境省による「エコドライブ10のすすめ」では以下の取組が推奨されています。

## 1) 自分の燃費を把握しよう

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



## 2) ふんわりアクセル「eスタート」

やさしい発進(最初の5秒で時速20km程度が目安)を心掛けると燃費改善(10%程度)

3) 車間距離にゆとりをもって、  
加速・減速の少ない運転

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、燃費が悪化(市街地で2%程度、郊外では6%程度)



## 4) 減速時は早めにアクセルを離そう

これによりエンジンブレーキが作動し、燃費が改善(2%程度)



## 5) エアコンの使用は適切に

冷房の場合は車内を冷やしすぎないように。例えば車内の温度設定を外気と同じ25°Cの設定でエアコンをONしたままだと燃費が悪化(12%程度)



## 6) ムダなアイドリングはやめよう

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



## 7) 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出発前に、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ましょう



## 8) タイヤの空気圧から始める点検・整備

空気圧が適正值より不足すると、燃費が悪化(市街地で2%程度、郊外で4%程度)  
(適正值より50kPa(0.5kg/cm<sup>2</sup>)不足時)



## 9) 不要な荷物はおろそう

例えば100kgの荷物を載せて走ると燃費が悪化(3%程度)。スキーキャリアなどの外装品による空気抵抗も燃費に影響



## 10) 走行の妨げとなる駐車はやめよう

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



## カーエアコンの「フィルター」点検

エアコンのフィルター、きちんと交換していますか？交換の目安は、一般的に1年に1回、または走行距離1万～2万kmとされています。フィルターを交換しないままでいると目詰まりを起こし、エアコンの効きが悪くなってしまいます。そうなるとエンジンが余分な力を使うようになり、燃費が悪化する原因にもなります。

さらに、エアコンの性能低下によってフロントガラスの曇りが取れにくくなり、視界不良から安全運転に支障をきたす恐れもあります。

温度の高くなる6月はフィルターにカビが発生する場合もあり、これは悪臭の原因となります。車内環境を清潔に保つためにも、この機会にエアコンのフィルターを点検してみましょう。難しい場合は整備業者に相談しましょう。



## タイヤの摩耗とエコドライブ

車が走行し続けることでタイヤは摩耗していますが、それにより生じる粉じんは、大気汚染やマイクロプラスチックとして海洋汚染につながる可能性があります。

日本自動車タイヤ協会によると、国内大手4社が製造するタイヤ摩耗量は乗用車用タイヤで2005年から2020年の15年間で16.6%減少、トラック・バス用タイヤでは2008年から2018年の10年間で9.7%減少したそうです。その背景には損傷しにくい新素材の開発や、接地面のデザインの工夫・改良などメーカーによる努力の積み重ねがあります。

一方で、車の重さに加えアクセルやブレーキの操作の良し悪しもタイヤの摩耗を左右します。急加速や急減速が多く乱暴な運転ほどタイヤはすり減りやすくなります。穏やかな運転は安全、燃費の面だけでなく、粉じんのリスクを抑える意味でも環境に優しいエコドライブに繋がります。

「環境月間」の6月、環境保全と安全運転について考えてみてはいかがでしょうか。

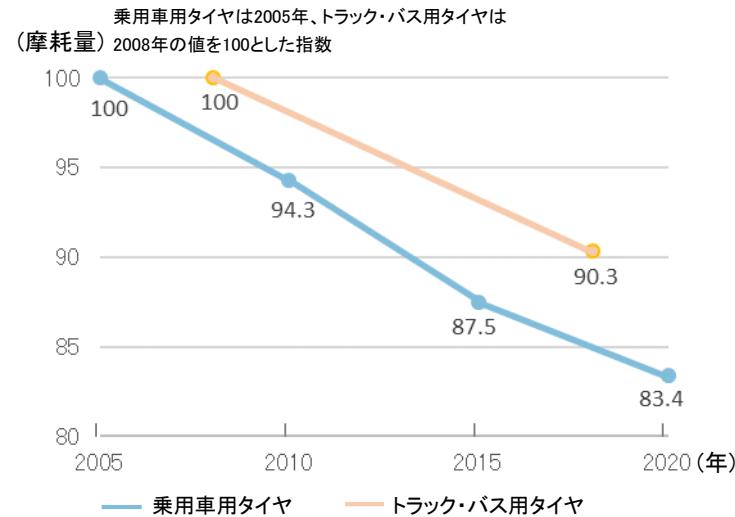


図1 タイヤ寿命の伸長によるタイヤ摩耗量減少推移

出典: JATMAホームページ「TRWP提言の取り組み」  
[https://www.jatma.or.jp/environment\\_recycle/trwpredictioninitiatives.html](https://www.jatma.or.jp/environment_recycle/trwpredictioninitiatives.html)

### 損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338東京都新宿区西新宿1-26-1  
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-japan.co.jp>

### SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023東京都新宿区西新宿1-24-1  
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-rc.co.jp>  
 SOMPOグループの一員です。

### お問い合わせ先

みちひろ保険  
 〒678-0002  
 兵庫県相生市汐見台6-6  
 TEL0791-55-9700