

地球に、人に、おサイフに、エコドライブが生み出す！

環境 安全 燃費「3つのイイこと」

環境 エコドライブは、地球にやさしい。

日本の自家用乗用車が排出するCO_2は、
年間約8609万トン（2022年度 国土交通省資料より算出）
もし、日本中でエコドライブが実践され、
排出するCO_2を約10%削減できれば、
年間約860万トンのCO_2削減が可能に。
その量は、なんと京セラドーム大阪 約3650個分!!※

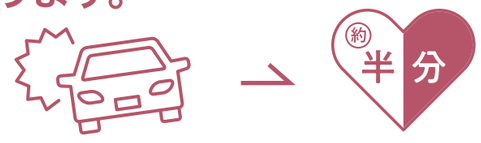


約860万トン/年削減　約3650個分/年

※常温・常圧におけるCO_2の1トンの体積数値=510㎥、京セラドーム大阪の容積=約120万㎥で算出。

安全 エコドライブは、大切な命を守ります。

日本の交通事故の発生件数は、年間約31万件※。
日本中でエコドライブが推進されれば、
交通事故は、約半分になると言われています。
つまり、年間約15.5万件の交通事故が防げることになります。エコドライブで交通事故を未然に防ぎ、
大切な人の命や、自分の命を守りましょう。

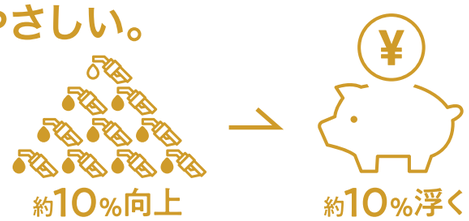


約31万件/年　約15.5万件/年

※出典：警察庁統計資料（令和2年交通事故発生件数）

燃費 エコドライブは、おサイフにもやさしい。

エコドライブを実践すれば、
燃費が約10%向上します※。
つまり、ガソリン代の約10%の金額が浮くことに！
ガソリン価格が不安定な中、
とてもうれしい経済効果です。
日頃から、燃費を把握してその効果を確認しましょう。



約10%向上　約10%浮く

※ガソリン車の場合

出典：環境省COOL CHOICEホームページ（数値は、最新のデータに変更）

カーボンニュートラルの実現へ。電動車で、もっとエコドライブ！ トヨタの電動車ラインアップ

HEV



PHEV



FCEV



BEV



●掲載の内容は2026年8月現在のものです。

VOC FREE
VOC（揮発性有機化合物）
成分フリーのインキを
使用して印刷しました。

FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C014687

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

TOYOTA

めざせ！エコドラマスター

わが家のエコドライブ

Let's start! ECO-DRIVE



TOYOTA



スタートから
ゴールまでの10項目を
チェックしてみましょう。

※いつも実行している項目に☑を入れてください。

もっと、エコに乗るために！今すぐに 始められるカーボンニュートラル・アクション

YES!が10個そろえば、あなたもエコドラマスター！



1 ドライブの前に

YES! ✓

不要な荷物はおろしましょう。

トランクを整理しましょう。
スキーキャリアなどの
外装品も空気抵抗により
燃費を悪化させる原因に。



2 ドライブの前に

YES! ✓

タイヤの空気圧をチェック！

空気圧だけでなく、
エンジンオイル交換など、
定期的な点検により
燃費が改善します。



3 ドライブに出発

YES! ✓

渋滞を避け、余裕をもって出発！

道路交通情報や
ドライブのルートを
確認して出発。
渋滞を避ければ、
燃費と時間の節約に。



4 ドライブに出発

YES! ✓

ふんわりアクセルeスタート。

ハイブリッド車

時速30km程度まではガソリンエンジンを使わず、
電気モーターで加速することがポイントです。



ガソリン車

ガソリン車は発進時に特に燃料を消費します。
最初の5秒間で時速20km程度が目安です。



5 ドライブ中は

YES! ✓

ハイブリッド車 積極的にモーター走行を。

ガソリンエンジンで走行中、アクセルから足を離すことで電気モーターでの走行に
切り替わります。その後は、ふんわりアクセルで電気による走行を維持しましょう。

ガソリン車 周囲の流れに乗りましょう。

走行中は周囲の流れに乗って一定の速度で走ることを心がけ、
交通状況に応じて速度変化のない運転を。

6 ドライブ中は

YES! ✓

走行の妨げとなる駐車はやめよう。

迷惑駐車や違法駐車は、
他のクルマの燃費を悪化させ、
交通事故の原因にもなります。



7 ドライブ中は

YES! ✓

ハイブリッド車 下り坂は、燃費向上のチャンス！

下り坂でアクセルから足を離すか、ブレーキを踏むと運動エネルギーを電気
に変換して駆動用バッテリーを充電できます。

※シフトポジションが R、Nの場合は充電できません。

ガソリン車 ムダなアイドリングはやめよう。

待ち合せや荷物の積み下ろしなど駐停車の際、
10分間のアイドリングで、130cc程度の燃料を消費※します。

※エアコンOFFの場合

8 ドライブ中は

YES! ✓

ハイブリッド車 ゆっくり停車で、効率よく電力を回収！

無駄なく電力を回収するために、信号停止などでは早めにアクセルオフ！
回生ブレーキでじっくり充電しながら長い距離をつかって停車します。

ガソリン車 減速時は早めにアクセルを離そう。

信号などで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。
エンジンブレーキが作動し、燃費が2%程度改善します。

9 ドライブ中は

YES! ✓

車間距離を保ち、加速・減速の少ない運転を。

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、
ガソリン車もハイブリッド車も燃費が悪化します。
常に車間距離を保ち、
加減速のないスムーズな運転を。

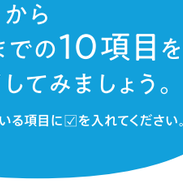


10 ドライブが終わったら

YES! ✓

愛車の燃費を把握して、エコを実感！

自分のクルマの燃費を
把握することを習慣にしましょう。
エコドライブの効果が
より実感できます。



あなたはいかがでしたか？

☑が10個
あなたは、エコドラマスター

☑が9〜7個
もうすぐ、エコドラマスター

☑が6個以下
めざそう、エコドラマスター



※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。
・エアバッグ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さけましょう。

出典：■ガソリン車のエコドライブ情報、およびアイドリングストップについての注意事項
エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」より
■ハイブリッド車のエコドライブ情報
4 5 7／JAF「誰でもできるエコ運転術」より、
9／エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」より

エコドライブ走行の際は、周囲の車両に配慮し、交通状況に応じた運転を心がけましょう。