

# エコドライブしよう!

家庭から排出される温室効果ガスの大部分を占めるといわれる自動車。自動車の燃費は運転する人の技術や気遣いによって大きく左右されるといわれています。3つのポイントに気をつけて、エコドライブに努めましょう。

また、エコカーは、環境にやさしいだけでなく、燃費が良い、非常用電源になるなどのメリットがありますので、買い替えの際はぜひご検討ください。

## エコドライブのポイント

### ① やさしい発進でゆったりいこう

最初の5秒で時速20kmを目安に発進すると、燃費は10%程度改善されます。やさしい発進はエコで安全です。



10%程度  
燃費UP

### ② 車間距離を取って定速走行

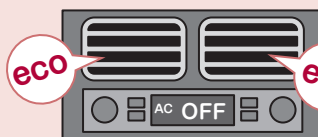
加速や減速を繰り返すと、2~6%燃費が悪化します。車間距離を取って、できるだけ定速で運転しましょう。



2~6%  
燃費UP

### ③ エアコン控えめでエコドライブ

外気温が25℃でエアコンを使った場合、燃費は12%も悪化します。エアコン、特に冷房の使用は控えめにしましょう。



12%  
燃費UP

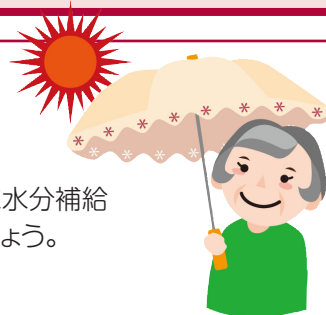
## 次世代自動車の率先導入について

市では、次世代自動車（エコカー）の率先導入として、走行中に温室効果ガスを排出しない燃料電池自動車（FCV）及び電気自動車（EV）を導入しています。



## 熱中症予防大作戦!!

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発症します。こまめに水分補給をして、たくさん汗をかいた時はスポーツ飲料などで塩分補給も心がけましょう。



### 身支度

- ・直射日光をさけ、帽子・日傘を使いましょう。
- ・風通しのよく発汗性のある綿や麻などの素材、白っぽい服装にしましょう。
- ・飲み物をもって外出しましょう。

### 体調

- ・睡眠不足や体調不良に注意し、十分な休息をとりましょう。

### 環境

- ・すだれやカーテンを利用しましょう。
- ・風通しをよくし、エアコン、扇風機は必要に応じて使用しましょう。

■問合わせ 保健センター ☎84-0646