



給油記録表

お名前：

記録表No.：

給油記録表の使い方

年月日 (年/月/日時:分)
給油時の年月日を記入。時間は0:00~23:59までの24時間法で。日時は、給油シートに記載あり。

総走行距離 (km)
給油時の車の総走行距離を記入。ODメーターの値。エンジンを切るまでODメーターが表示されない車種あり。忘れずに!

トイ7距離 (km)
前回給油から今回給油までの走行距離を記入。
計算の仕方: 今回の総走行距離(km) - 前回の総走行距離(km)

給油量 (L)
給油時の給油量を記入。給油は満タンで! (非満タン給油でも記入)
給油量は、給油シートに記載あり。

燃費 (km/L)
トイ7距離と給油量から計算して記入。
計算の仕方: トイ7距離(km) ÷ 給油量(L)

備考
自由に記入
記入例: 給油金額、非満タン給油、給油場所、出かけた場所など。

シートは表なので、131と適用した使い方ができます。アプリを生かそう!

応用例1: 数回分の記録を集計した行を作って、長期間の平均燃費を計算。

応用例2: 二酸化炭素(CO2)排出量も備考や次の行に記入。(計算の仕方: CO2(kg) = 給油量(L) × 2.32)

お問い合わせ

燃費記録表作成機関: 独立行政法人 国立環境研究所

社会環境シナリオ領域 交通・都市環境研究室

ホームページ

国立環境研究所: <http://web.nies.go.jp/>

交通・都市環境研究室: <http://web.nies.go.jp/social/traffic/>

担当者メールアドレス: kato.hideki@nies.go.jp

年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 6

年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 1

★エコドライブのポイント

効果大

1. 速度を控えめにする。

- 最高速度を控えめにする事で、燃費が大幅に向上します。
- 目標の速度(法定速度、規制速度)に近くなったら、アクセルを緩めて、一定の速度で走行しましょう。

効果中

2. 交通の流れを予測して、早めにアクセルオフ。

- アクセルオフをして、車を持っている運動エネルギーが有効に使われて、惰性走行で進むことができます。
- 前方の信号や車の流れを予測して、早めにアクセルを緩めましょう。

エコな車(クルマ)の選び方

★軽1車を選ぶ

★燃費の良い車を選ぶ

★日常の使用に適した

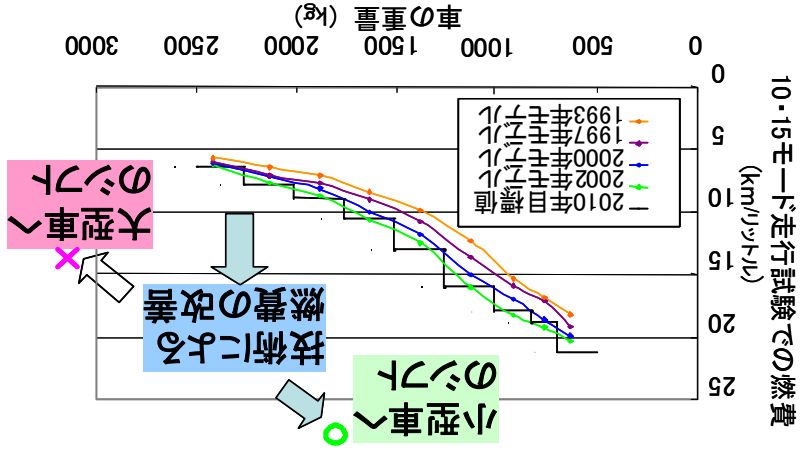
車を選ぶ

- CO2を削減するためには、軽1車両を選ぶことが効果的です。

- 同じ車両重量でも、ハイブリッド車はCO2排出量が少ない燃費の良い車です。

(出典:国土交通省「データをもとに作成」)

図 乗用車の燃費目標値と10・15モード燃費の推移



年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 5



年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 2

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

不要な荷物は積まずに走行

不要な荷物をつまない
ようにしましょう

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
など確実な点検・整備を
実施しましょう

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

暖機運転は適切に

エンジンをかけたら
すぐ出発しましょう

(出典：エコドライブ普及連絡会)

エコドライブ10のすすめ (6~10)

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

エアコンの使用を控えるために

車内を冷やしすぎない
ようにしましょう

早めのアクセルオフ

エンジンブレーキを
積極的に使いましょう

加減速の少ない運転

車間距離は余裕を持って
交通状況に応じた安全な
定速走行にとめましょう

『eスタート』

ふんわりアクセル
やさしい発進を
心がけましょう

(出典：エコドライブ普及連絡会)

エコドライブ10のすすめ (1~5)

年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリアップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 4

年月日 (年/月/日 時:分)	総走行距離 (km)	トリアップ距離 (km)	給油量 (L)	燃費 (km/L)	備考

シート 3

★はじめに、簡単な自動車の運動力学

車の走行では、右図のような3つの力(抵抗)が作用します。



$$\text{必要なエネルギー} = \text{作用する力} \times \text{走行距離}$$

車の特性・走行状態から作用する力を計算し、走行に必要なエネルギーを求めることができます。

★シミュレーションでわかるエコドライブ

都市内の走行では、信号などのために発進と停止を繰り返しています。排気量1,300cc(車両重量約1,000kg)の車が、3つのパターンで同じ1km走行する際に必要なエネルギーを下図に示します。速度を抑えて走行することがエネルギーの削減にもっとも効果的であることがわかります。また、惰性走行にも、削減の上乗せ効果が期待できます。

