

## 4-2 スマートムーブ\*のすすめ

\*日々の移動方法を、マイカーから、公共交通機関や徒歩、自転車などの環境にやさしい方法に転換することを「スマートムーブ」と言います。

通勤・通学・買い物・旅行など、私たちは、毎日どこかへ出かけます。そんな日々の「移動」を「エコ」にする新たなライフスタイルが、スマートムーブです。

### 「スマートムーブ」が推進する5つの取組

#### ① 電車やバスなどの公共交通機関の利用

通勤や通学、旅行やちょっとした外出にも電車やバスなどの公共交通機関を利用しませんか？！

電車やバスなどの公共交通機関は、CO<sub>2</sub>排出量が少ない移動手段です。

公共交通機関の利用促進は低炭素社会づくりの重要な柱の一つになっています。

#### ② 自転車や徒歩での移動

CO<sub>2</sub>を全く排出しない自転車や徒歩での移動は、究極の「エコ」。

地球温暖化防止につながることはもちろん、使い方を工夫すれば利便性や健康面などにも効果的です。

#### ③ 自動車の利用方法の工夫

自動車運転の際、**エコドライブ**（下記参照）を実践すると、CO<sub>2</sub>排出量を減少でき、燃費もよくなり経済的。

そして加減速の緩やかな周囲に気を配った運転を実践することで交通事故も減り、安全にもつながります。

また、自家用車を持つ方はぜひ**エコ・カー**への乗り換えを検討されてみてはいかがでしょうか。☞(参考)P23

#### ④ 長距離移動の工夫

長距離移動を伴う出張時や旅行時は、目的地への到着時間が正確である新幹線などの公共交通機関を利用しましょう。旅行先ではバス、電車、自転車等の公共交通を利用できる観光ツアーを選択しましょう。

#### ⑤ 移動・交通におけるCO<sub>2</sub>削減の取組に参加

街中を共用の自転車でスムーズに移動できる「コミュニティサイクル」や、自動車を駅周辺の駐車場に止めて、電車やバスに乗り換えて目的地に向かう「パーク&ライド」など、CO<sub>2</sub>削減のための新しい取組を取り入れましょう。

### 🚗 エコドライブ 10 のすすめ

- ① 自分の**燃費**を把握しよう。
- ② **ふんわりアクセル「eスタート」**  
最初の5秒で時速20km程度が目安、10%燃費が改善！
- ③ **車間距離**にゆとりをもって**加速・減速の少ない運転**。
- ④ **減速時**は早めにアクセルを離そう。
- ⑤ **エアコン**の使用は適切に。
- ⑥ ムダな**アイドリング**はやめよう。
- ⑦ **渋滞**を避け、余裕をもって出発しよう。
- ⑧ タイヤの**空気圧**から始める点検・整備。
- ⑨ 不要な**荷物**はおろそう。
- ⑩ 走行の妨げとなる**駐車**はやめよう。

参考・出典●環境省「COOL CHOICE」ウェブサイト <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriver/point/>

例年実施されている  
**信州スマートムーブ  
通勤ウィーク**、  
ぜひ参加して  
みましょう！

長野県 PR キャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ



【文責】細田 恵莉