

参考資料

- ① 私たちができる地球温暖化対策
- ② アンケート調査結果
- ③ 用語の解説

参考資料① 私たちができる地球温暖化対策

省エネルギーの取り組みは、地球温暖化防止に寄与するとともに、経費の節減にもつながります。家庭の中でできる、効果的な省エネ・節電の方法を具体的に紹介しますので、できることから取り組んでみましょう。

※資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」及び全国地球温暖化防止活動推進センターHPより抜粋

<エアコンの使用>

冷房時の工夫！

- ・ドア、窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風がカラダにあたると涼しく感じます。

暖房時の工夫！

- ・ドア、窓の開閉は少なく。
- ・厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。
- ・扇風機を併用。暖まった空気を循環させましょう。

※適宜、換気をしましょう。

※室外機のまわりに物を置かない。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎夏の冷房時の室温は28℃を目安に 外気温31℃の時、エアコン(2.2kw)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)	14.8	820
◎冬の暖房時の室温は20℃を目安に 外気温6℃の時、エアコン(2.2kw)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)	25.9	1,430
◎冷房は必要な時だけつける 冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度:28℃)	9.2	510
◎暖房は必要な時だけつける 暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20℃)	19.9	1,100
◎フィルターを月に1回か2回清掃 フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kw)とフィルターを清掃した場合	15.6	860

<ガス・石油ファンヒーター>

🏠 早めのOFFが決め手！

- ・お出かけや寝る直前までつけているのはもったいない。室温は急には下がりません。お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツ。

🏠 フィルター掃除で効率アップ！

- ・ファンヒーターの性能をフルに活用するにはフィルターのお手入れは欠かせません。掃除機でホコリを吸い取ったり、ぬるま湯で洗ってからしっかり乾かしましょう。

🏠 体感温度アップ！

- ・寒いときは、設定温度を上げる前に着る物を工夫しましょう。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎室温は20℃を目安に 外気温6℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合 (使用時間:9時間/日)	18.3	880
◎暖房は必要な時だけつける(石油ファンヒーター) 1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)	41.5	1,470

<電気カーペット>

🏠 断熱マットで効率アップ！

- ・床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。電気カーペットの下に断熱マットなどを敷くのが省エネのコツ。

🏠 人のいない部分は温めない！

- ・電気カーペットを分割して温める機能があるものは、活用しましょう。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎広さにあった大きさを 室温20℃の時、設定温度が「中」で1日5時間使用した場合、3畳用と2畳用のカーペットの比較	43.9	2,430
◎設定温度は低めに 3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)	90.8	5,020

<電気こたつ>

☞腰の上の冷え対策には！

- ・こたつは主に腰から下を暖める暖房器具なので、上半身は寒くなりがち。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが暖かさのポイントです。
- ・ストーブやエアコンなど、他の暖房機器と併用する場合は控えめな設定温度を。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎こたつ布団に上掛と敷布団をあわせて使う こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)	15.9	880
◎設定温度は低めに 設定温度を「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)	23.9	1,320

<照明>

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎電球型蛍光ランプに取り替える 54Wの白熱電球から12Wの電球型蛍光ランプに交換(年間2,000時間使用)	41.0	2,270
◎電球型LEDランプに取り替える 54Wの白熱電球から9WのLEDランプに交換(年間2,000時間使用)	43.9	2,430
◎点灯時間を短く(蛍光ランプ) 12Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合	2.1	120
◎点灯時間を短く(白熱電球) 54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合	9.6	530
◎点灯時間を短く(LEDランプ) 9WのLEDランプ1灯の店頭時間を1日1時間短縮した場合	1.6	90

<テレビ>

☞消すときは主電源をOFFに！

- ・リモコン待ち状態でも電力を消費しています。主電源で消しましょう。旅行など、長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。

☞ゲームが終わったらテレビもOFF！

- ・テレビゲーム機の電源を消すと、テレビ画面には何も映っていないので忘れがちですが、テレビの電源は入ったまま。必ずテレビの電源も消すように気をつけましょう。

☞明るさ調節する前に、画面の掃除を！

- ・テレビ画面は静電気でホコリを寄せ付けやすいので、汚れやすいもの。一週間に一度くらいは掃除をしましょう。

🏠 画面の設定を見直そう！

- 映像モードが選択できる機種は、標準モードやリビングモードなどに設定しましょう。画面を明るくくっきりと見せる「ダイナミックモード」などは、消費電力が大きくなります。

🏠 省エネモードを活用しましょう！

- 「明るさセンサー」や「無信号電源オフ機能」、「無操作電源オフ機能」などを活用して省エネに取り組みましょう。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎テレビを見ないときは消す(液晶の場合) 1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合	8.2	450
◎画面は明るすぎないように(液晶の場合) テレビ(32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合	13.2	730

<パソコン>

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎使わないときは、電源を切る(デスクトップ型の場合) 1日1時間利用時間を短縮した場合	15.4	850
◎使わないときは、電源を切る(ノート型の場合) 1日1時間利用時間を短縮した場合	2.7	150
◎電源オプションの見直しを(デスクトップ型の場合) 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)	6.1	340
◎電源オプションの見直しを(ノート型の場合) 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)	0.7	40

<冷蔵庫>

🏠 熱いものは冷ましてから保存しましょう！

- 麦茶やカレー、シチューなど温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすためのエネルギーが余計に消費されるのでご注意ください。

🏠 冷蔵庫内の温度設定を適切に！

- 庫内の温度を控えめに設定すると消費電力が小さくなります。設定が「強」になったら「中」や「弱」にしましょう。ただし、食品の傷みには注意してください。

🏠 冷蔵庫の中を整理しましょう！

- ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか。「とりあえず保存」は結局何も食べずに捨てられることが多いようです。
- 常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか？缶詰、瓶詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れなくても大丈夫です。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎物を詰め込みすぎない 詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較	21.4	1,180
◎開けている時間を短く 開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合の比較	3.0	160
◎設定温度は適切に 設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)	30.1	1,670
◎壁から適切な間隔で設置 上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較	22.0	1,220

<ガス給湯器>

👉 洗いものは、ため洗いをしましょう！

- ・お湯を出しっぱなしでの洗いものはエネルギーのムダ。洗う前に食器を水につけておいたり、ヘラやぼろ布で汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくて済みます。

👉 お湯を沸かすときは！

- ・給湯器はエネルギー効率の高い機器です。お湯を沸かすときは、水からでなく、給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎食器を洗う時は低温に設定 65Lの水道水(水温20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げ、2回/日手洗いした場合	19.7	1,430

<電子レンジ>

👉 料理の下ごしらえや仕上げに！

- ・煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎野菜の下ごしらえに電子レンジを活用 葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合	12.2	990
◎野菜の下ごしらえに電子レンジを活用 果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合	13.0	1,060
◎野菜の下ごしらえに電子レンジを活用 根菜(ジャガイモ、里芋)の場合	10.5	950

※100gの食材を、1L(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と電子レンジで下ごしらえをした場合(360回、1日1回)

<電気ポット>

☞保温は低めの温度で！

- ・低めの温度で保温して必要な時にその都度再沸騰させましょう。長時間使わないときは、プラグを抜きましょう。

☞省エネタイプに注目！

- ・断熱を強化してお湯を冷めにくくすることで、保温時の消費電力を従来のものより大幅に減らしたものもあります。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎長時間使用しないときはプラグを抜く 電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較	52.4	2,900

<洗濯機・衣類乾燥機>

☞お風呂の残り湯を利用しましょう！

- ・ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。

☞洗剤は適量で！

- ・洗剤を多く入れすぎても洗浄力が増すわけではありません。洗濯時間も長くなります。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎洗濯物はまとめ洗いを 定格容量(洗濯・脱水容量6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較	2.9	4,510
◎まとめて乾燥し、回数を減らす 定格容量(5kg)の8割を入れて2日に1回使用した場合と、洗う場合と、4割ずつに分けて毎日使用した場合の比較	20.5	1,130
◎自然乾燥を併用する 自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥させる場合の比較(2日に1回使用)	192.6	10,650

<風呂給湯器>

☞水を沸かすよりも、お湯をためる方が省エネ！

- ・浴槽に水をためてから沸かすよりも、お湯をためる方が省エネにつながります。

☞必ずフタをしましょう！

- ・フタをしないと、浴槽にためたお湯から、どんどん熱が逃げます。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎入浴は間隔をあけずに(ガス給湯器使用) 2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日)	85.7	6,190
◎シャワーは不必要に流したままにしない(ガス給湯器使用) 45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合	28.7	3,210

<温水洗浄便座>

🏠 寒い季節だけ使いましょう！

- ・一年を通してつけっぱなしにいませんか？必要な時期だけ使いましょう。

取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎使わないときはフタを閉める フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較	17.0	940
◎暖房便座の温度は低めに 便座の設定温度を一段階(中→弱)下げた場合	12.9	710
◎洗浄水の温度は低めに 洗浄水の温度設定を一段階(中→弱)下げた場合	6.7	370

<自動車>

🏠 マナーを守れば省エネ運転。マナー違反をしないドライバーは省エネの達人！

- ・運転マナーに関することは、すべて省エネ行動に通じます。
- ・急発進、急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。
- ・空ぶかしは歩行者への迷惑であると同時に、燃料の無駄使い、大気汚染のもとです。
- ・迷惑駐車は渋滞の原因になり、環境破壊の引き金につながります。
- ・公共交通機関の利用を心がけましょう。
- ・低燃費、低排出ガスの自動車を利用しましょう。

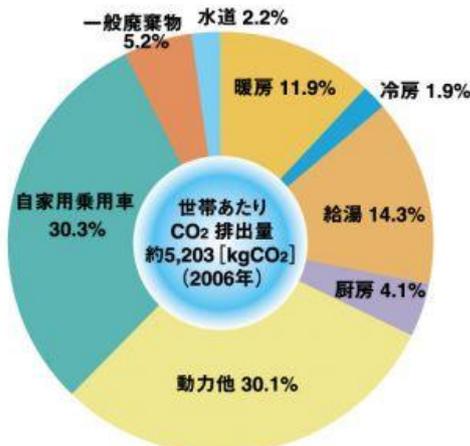
取り組み	CO2 削減効果 (kg-CO ₂ /年)	年間の節約 金額(円)
◎ふんわりアクセル「eスタート」 5秒間で20km/h程度に加速した場合	194.0	11,950
◎加速、減速の少ない運転	68.0	4,190
◎早めのアクセルオフ	42.0	2,590
◎アイドリングストップ 5秒の停止でアイドリングストップ	40.2	2,480

私たちができること

—うちエコ！アクション①—

現在、国民1人あたりが家庭から排出する二酸化炭素は1日平均で約6 kg。
 自分にできることからひとつひとつ、取組を積み重ねて二酸化炭素の排出量を減らしましょう。

家庭からの二酸化炭素排出量



出典：国立環境研究所温室効果ガスインベントリオフィス
 「日本の温室効果ガス排出量データ(1990～2006年度)」
 (2008.7.9発表)

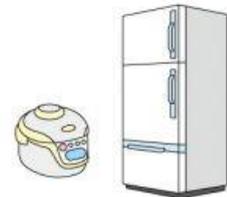
お風呂／トイレで



- シャワーの利用時間を1日1分短くする **74g**
- 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす **7g**
- 入浴は間隔をあげずに行う **86g**
- 使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める **15g**

キッチンで

- 炊飯器の保温をやめる **37g**
- ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する **5g**
- 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない **18g**
- 冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する **19g**



リビングで

- テレビを見ないときは消す **13g**
- 1日1時間パソコンの利用を減らす(デスクトップ型パソコン) **13g**
- 主電源をこまめに切って待機電力を節約 **65g**
- 夏の冷房時の設定温度を26℃から28℃に2℃高くする。 **83g**
- 冬の暖房時の設定温度を22℃から20℃に2℃低くする。 **96g**



※数字は1人1日あたりのCO₂削減量
 出典：チーム・マイナス6% (環境省) HP
 めざせ! 1人1日1kgCO₂削減「私のチャレンジ宣言」より

私たちができること

—うちエコ！アクション②—

ものを買うときは、必要なものを必要な量だけ、が原則ですが、
購入するときには出来るだけ環境によいものを選びましょう。

① 買い物袋を持ち歩く。



② 包装の少ないものを選ぶ。



③ 洗剤などは、中身の詰め替えができるものを選ぶ。



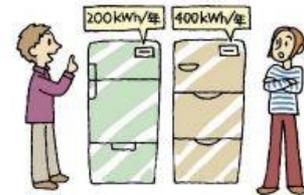
④ 電球が切れた場合には、電球形蛍光灯に取り替える。



⑤ 繰り返し使えるリターナブル瓶を使う。



⑥ エネルギー効率の良い家電製品を選ぶ。



⑦ 燃費の良い車を選ぶ。



⑧ リサイクル商品を購入する。



⑨ 買い物には、鉄道や自転車を利用したり、歩いて行く。



環境に配慮した製品についているマークを参考に、
グリーン購入を心がけましょう。



エコマーク

「生産」から「廃棄」にわたるライフサイクル全体を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた文具などの商品につけられています。



省エネ性マーク

省エネ基準を満たしたエアコン、蛍光灯器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、ストーブ、ガス調理機器、ガス温水機器、石油温水機器、電気便座、変圧器、電子計算機、磁気ディスク装置についている、緑色のラベルは省エネ基準達成率100%以上の製品。



国際エネルギースターマーク

待機時消費電力に関する基準を満たしたコンピュータ、プリンタ、FAX、コピーなど8つのOA機器についている。



グリーンマーク

トイレットペーパー、コピー用紙、ノートなど古紙を規定の割合以上利用した製品についている。



統一省エネラベル

エアコン、テレビ、電気冷蔵庫については機器単体のエネルギー消費量が大きく、製品毎の省エネ性能の差が大きいため、省エネラベル制度及び年間の自家電気料金に加え、多段階評価制度を組み合わせた統一省エネラベルによる表示を定めています。

私たちができること

—エコドライブをしよう!—

やさしい発進を心がけましょう
ふんわりアクセル「eスタート」

最初の5秒で
時速20キロが目安



車は発進する時に多くの燃料を消費します。
普通の発進より少し緩やかに発進するだけで燃費が10%程度改善します。
やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。
時間に余裕を持ってゆったりした気分で運転しましょう。

この他にもできることを やってみよう

- **加速度の少ない運転をしよう**
車間距離は余裕をもって交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。
- **道路交通情報を活用しよう**
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。
- **駐車場所に注意しよう**
渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう。
- **アイドリングストップは5秒以上!**
エンジンを始動するときに必要な燃料はアイドリング約5秒分。5秒以上のアイドリングストップをすれば省エネになります。

参考：(財)省エネルギーセンター ホームページ

<例えばこれだけ省エネ・家計の節約が出来ます>



私たちができること

—自然を感じる家へ—

心地よく暮らせて省エネもできる。そんな賢い住まいを作る！
 そのヒントは昔から日本の風土に根づいてきた、風に親しみ光を感じる暮らし。
 ムリに何かを削るのではなく、自然の持つ力を最大限に生かす工夫を加えて、
 もっと豊かに住みこなしていく。人に心地よく、地球にもやさしい
 「エコ・リユクス」なアイデアをわが家にもぜひ採り入れてみよう。

「夏涼しい家」のポイント

日射遮蔽：庭には木を、屋上には芝生を、壁やベランダにはツタ植物を植えて、緑のカーテンで熱を遮ろう。
換気：家の中に「風の道」をつくろう。

「冬暖かい家」のポイント

断熱：暖めた熱を外に逃がさないようにするために、断熱のしっかりした家を建てよう。
気密：暖かい空気を逃がさないよう、すきま風をシャットアウトしよう。

