

減らそうCO<sub>2</sub>

1 か月で!

30kg



CO<sub>2</sub>削減行動リスト  
めざせ1人年間365kgCO<sub>2</sub>削減!



豊田市環境部環境政策課  
TEL34-6650 FAX34-6759

※このリストは、エコファミリーや市民の皆さんから寄せられたCO<sub>2</sub>削減行動を中心に、省エネ行動を取りまとめたものです。

# 1か月で30kgのCO<sub>2</sub>を減らすには…

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ①早寝早起きをしよう!       | 3.1kg |
| ②徒歩・自転車で出かけよう!    | 8.4kg |
| ③昼休みはしっかり休憩しよう!   | 1.0kg |
| ④ほうきを使って掃除しましょう!  | 1.7kg |
| ⑤きれいな空気で過ごしましょう!  | 1.0kg |
| ⑥冷蔵庫に食品を入れすぎない!   | 1.4kg |
| ⑦冷やし過ぎは禁物!        | 1.9kg |
| ⑧料理の段取りで差がつかます!   | 1.3kg |
| ⑨食器洗いは肌にやさしい温度で!  | 1.7kg |
| ⑩お湯は大切に使いましょう!    | 4.9kg |
| ⑪寒い日は一枚多く着ましょう!   | 3.4kg |
| ⑫心静かに一日を振り返りましょう! | 0.6kg |

**CO<sub>2</sub> ダイエット** (数値は全て月の削減量です)

<b>早寝早起きをしよう!</b> 3.1kg <small>白熱電球の換気灯交換を1日1時間短縮</small>	<b>徒歩・自転車で出かけよう!</b> 8.4kg <small>日長4kmの移動を車から徒歩や徒歩へ月1回</small>	<b>昼休みはしっかり休憩しよう!</b> 1.0kg <small>デスクトップパソコンの使用時間を1日1時間短縮</small>
<b>ほうきを使って掃除しましょう!</b> 1.7kg <small>掃除機の使用時間を1日10分短縮</small>	<b>きれいな空気で過ごしましょう!</b> 1.0kg <small>エアコンのフィルターを月2回掃除</small>	<b>冷蔵庫に食品を入れすぎない!</b> 1.4kg <small>扉を開いたままに置きと半分にした場合の比較</small>
<b>冷やし過ぎは禁物!</b> 1.9kg <small>冷蔵庫の中で食品を凍らせたままにした場合</small>	<b>料理の段取りで差がつかます!</b> 1.3kg <small>料理の下ごしらえに電子レンジを使用</small>	<b>食器洗いは肌にやさしい温度で!</b> 1.7kg <small>お湯を熱めからぬるま湯に40℃から38℃にした場合</small>
<b>お湯は大切に使いましょう!</b> 4.9kg <small>シャワーの使用時間を1日20分短縮</small>	<b>寒い日は一枚多く着ましょう!</b> 3.4kg <small>石炭ファンヒーターの使用時間を1日1時間短縮</small>	<b>心静かに一日を振り返りましょう!</b> 0.6kg <small>液晶テレビの点灯時間を1日1時間短縮</small>

(他にもできることがあります。詳しくは次ページから!)

## 目次

### I ある家族の一日

夫婦と子ども2人の4人世帯の場合	2
20歳代の夫婦2人世帯の場合	3
3世代世帯の場合	4
20歳代の1人世帯の場合	5

### II 市民の皆さんから寄せられた取組です!

夏/冬	7
照明/テレビ	8
調理時/食事	9
洗い物・片付け/お風呂	10
トイレ/掃除・洗濯/ごみの減量	11
外出時/買い物時	12
家電製品・省エネ機器/電気・ガス・水道の使い方	13
その他	14

### III 資料編 (CO<sub>2</sub>削減量やその他の行動など)

家庭での行動	16
家庭への設備・機器の導入	20
自動車の利用/外出時の行動	21

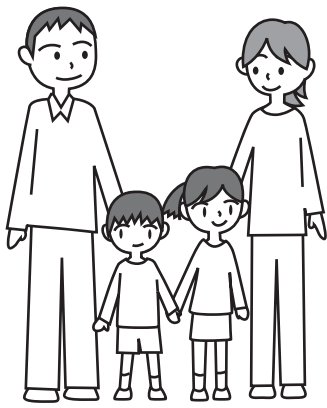
# I

---

# ある家族の1日



各ケースにおけるガソリンに関するお得額の算出に際しては、平成22年11月1日の愛知県平均価格を使用しています。  
(その他は、(財)省エネルギーセンター発行の「家庭の省エネ大事典」記載の単価を使用)



# 夫婦と子ども2人の 4人世帯の場合



## 無駄使スル蔵家の一日

朝

お風呂の水はなんだか汚そう。  
捨てちゃえ。



昼間

お弁当持ってきたけど、みんな  
で外食しちゃえ。残ったお弁当  
は、こっそりうっしっし。



夕方

レジ袋も割り箸も、使い捨て  
スプーンもみ〜んなくささい。  
きれいに包装もしておいてね。



夜

お風呂が空いたからって何？  
もっと後で入るからいいよ。



## 温暖化トメ蔵家の一日

洗濯した後の残りのお風呂の  
水は、今から庭の植物にやって  
くるね。大きくなるといいな。



水道代11円節約

お弁当作ってくれたから、残さ  
ず食べよう。ごちそうさま♡



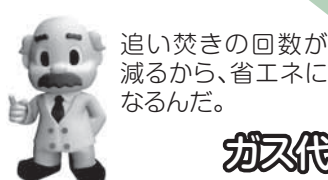
お弁当作りへの感謝

エコバッグは忘れずに持った？  
家で食べるものだから、包装紙  
じゃなくてシールでいいよね。

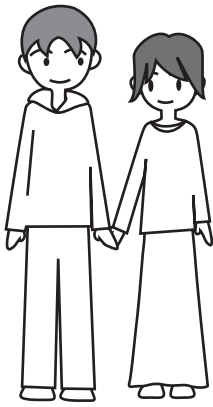


レジ袋代5円節約

お風呂が空いたよ。冷めない  
うちにどんどん入ろうよ。

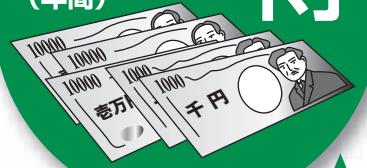


ガス代16円節約



# 20歳代の夫婦 2人世帯の場合

3.2万円の得  
(年間)



## てきと～夫婦の一日

朝

生ごみって、きたな～い。  
ちょっと重いけど、そのまま  
捨てちゃってきてよ。



コラー!

生ごみは約80%が  
水分なんだ。水分を  
減らすと省エネにも  
なるんだぞ!



通勤時

私たち同じ職場だけど、一緒に  
通勤なんていやよ。



ガソリン代2倍!!



夕方

まあ、これ消費期限すぎてる  
じゃない。いいわ、捨てちゃいま  
しょ。



コラー!  
結局捨てるくらいなら、  
買う時にもっと考えなさい!



夜

トイレは寒いから、流した後は  
フタなんて開けっぱなしで早く  
部屋に戻りましょ。



熱が放出されて  
しまう!  
ニオイもね。



## 仲よし夫婦の一日

生ごみを捨てる時は、ひと絞り  
してちゃんと水分を切ってから  
捨ててね。



燃やし始める時の重油の節約

今日はお互い用事がないから、  
一緒に通勤しようね。8km一緒  
に行けるね♡



仲がいいなあ。



ガソリン代270円節約

時間短縮にもなるし、下ごしら  
えは電子レンジでやっちゃおう。



電気代9円節約

うちは暖房便座だから、使った  
後はフタを閉めた方が省エネ  
なんだ。



フタを開けておくと、  
放熱される事によっ  
て、余計な電気を  
使ってしまうんだよ。



電気代5円節約



# 3世代世帯の 場合



## 面倒嫌代一族の一日

通勤時

送って行くななんて、めんどくさいわ〜。



そんなに  
忙しくないんだから、  
行けるじゃろ！



洗濯なんて、めんどくさいわ〜。  
みんなまとめて洗っちゃいませよ。



コラー！  
めんどくさがっちゃいかん！  
あれ？今回はいいの。

水道代・電気代11円節約



昼間

冷めるの待つめんどくさいわ〜。  
いいわ、熱いまま冷蔵庫にしまっちゃいませよ。



夕方

いちいちお湯を沸かすなんて  
めんどくさいわ〜。電気ポット  
って便利よね。



場合によっては冷蔵庫  
の消費電力よりも大きい  
場合があるんだぞ。

夜

## 生活野知恵子一族の一日

あなた達3人は駅までの2km  
送っていくわ。キッス&ライドっ  
ていうんだよ。



ガソリン代135円節約

洗剤は多く使っても汚れ落ちは変わ  
らないのよ。すすぎに時間がかかる  
から、余計に手間がかかるしね。



節水

野菜の葉っぱを使った料理の  
レシピを伝授するわ。捨てる  
ところがないでしょ。



長年培った主婦の  
知恵だね。美味しそう。



生ごみの減少

電気ポットって結構電気を使うのよ。  
お湯なんてそんなにしょっちゅう  
使わないから、コンセント抜くね。



そうそう。

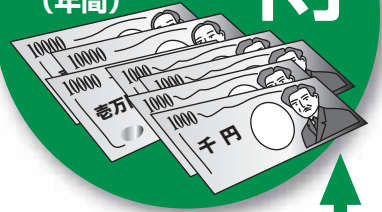


電気代6円節約



# 20歳代の 1人世帯の場合

3.4万円の得  
(年間)



## 全開バリバリ君の一日

朝

激しく水を出して顔を洗うぜ!  
朝から全開バリバリだぜ!



コラー!  
水は大切に使わない  
といかん!



通勤時

アクセル全開バリバリだぜ! 渋滞  
につかまった! イライラするぜ!



## 毎日コツコツ君の一日

歯みがきの最中は水を  
止めておこう。



水道代11円節約

今日は早く出て、片道8kmを  
自転車で通勤しよう。



体づくりにも役立つね。細マッチョ、  
わしゃメタボ。



ガソリン代270円節約

夕方

休憩中も照明全開バリバリだぜ!  
昼休みは誰もいなくなっちゃうけど、  
暗いのは俺には似合わないぜ!



コラー!  
誰もいないなら  
照明は必要なからう!



やっとお昼か、お腹空いたなあ。  
1時間あるから、パソコンとディス  
プレイの電源を切っていこう。



電気代2円節約

夜

テレビの音量全開バリバリだぜ!  
爆音が心地いいから、いつでも  
付けっぱなしでGO!



うるさい!



今日はテレビを消して読書に  
没頭しよう。



たまには静かに読書  
して過ごすのもいい  
と思うぞ。知識も吸収  
できるしね。



穏やかな夕べ

## Ⅱ

# 市民の皆さんから 寄せられた 取組です!

平成21年度に作成したCO<sub>2</sub>削減行動リストを改訂しました。今回は、豊田市のエコファミリー※の皆さんから教えていただいた取組を追加し、さらにパワーアップさせました。

このリストに掲載されている取組は、エコファミリーの皆さん等が日常生活の中で実行している取組であり、普段のちょっとした心がけで簡単にできることがたくさんあります。

一人ひとりではなかなか取り組みづらかったり、継続しにくかったりすることもあると思います。これを読んで、家族、友達や同僚などみんなで取り組んでいきましょう。

### エコファミリーって何?

豊田市では、家族が協力して取り組むことにより、一人ではなかなか進まない家庭部門からのCO<sub>2</sub>排出量の削減を促進させるため、エコファミリー制度を実施しています。

平成22年12月末現在で、約7,900世帯がエコファミリーとして認定されています。また、エコファミリーみんなの取組の結果、約31,000トンのCO<sub>2</sub>が削減できる計算になります。

家族でエコファミリー宣言をして、地球温暖化防止に取り組んでいきませんか。

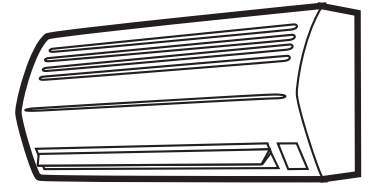


宣言方法等は、市のホームページ( <http://www.city.toyota.aichi.jp/> )にも掲載しています。  
市ホームページ ⇒ 組織から探す ⇒ 環境部 ⇒ 環境政策課 ⇒  
「エコファミリーになって、めざせ1人年間365kgCO<sub>2</sub>削減!」

## 取組1

### 夏の場合

エアコンに頼りすぎないようにしよう!



年間で約670円も節約!

#### エアコン

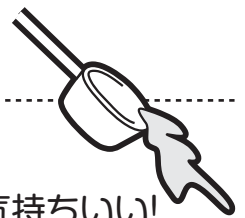
- エアコンの設定温度を28℃にしていますが、思った以上に快適です。
- 寝る時はエアコンのタイマーを1時間程度にすると、朝も体がだるくなりません。
- エアコンのフィルターはこまめに掃除しています。こんなに汚れていたかと思うと…。

#### 緑のカーテン

- 庭にゴーヤや朝顔などで緑のカーテンをしたら、冷房がよく効くようになった。
- “よしず”や“すだれ”で直射日光を遮るようにしています。

#### その他

- 夕方、庭に打ち水をしています。通り抜ける風が冷たく感じます。
- 首に保冷材を入れたタオルを巻くと、体感温度が下がるし何より気持ちいい!

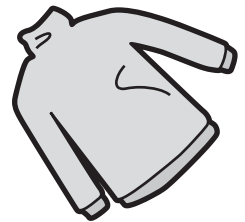
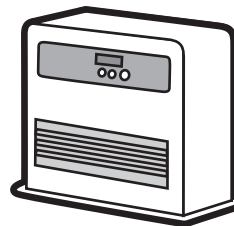


お得額は16ページ

## 取組2

### 冬の場合

着るものを工夫しよう!



#### エアコン

- フリースやセーターを着ていれば、エアコンの温度を上げる必要はありません。
- エアコンの設定温度は20℃にしています。

年間で約2,070円も節約!

#### その他

- 寝る1時間くらい前にはファンヒーターを切っているけど、余熱で十分暖かいよ。
- こたつの敷布団や電気カーペットの下には保温マットを敷いています。
- ストーブで沸かしたお湯を湯たんぽに入れて使ってる。
- 夜は雨戸を閉めると暖かいです。防犯にもなりますし。
- 寒い時は膝掛けを使うと暖かいですよ。

お得額は16ページ

### 教えて 博士!

1



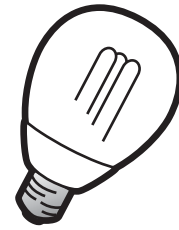
#### 体感温度の話

寒いからといって、暖房機器の温度を上げてないかな？  
長袖肌着とズボン下を着ると+0.9℃、靴下を履くと+0.6℃、  
その上にスリッパを履くと+0.6℃も体感温度が上がるんだぞ。

## 取組3

### 照明の場合

廊下って、普段は暗くてもいいんじゃないかな？



- 家の電球を白熱電球から蛍光灯に替えたら電気代が安くなったし、電球の寿命も延びるから取り替える手間も減って楽チンだね。
- 家の電球が切れたから、LEDに替えたよ。消費電力も減るみたいだから、楽しみだなあ。
- 定期的に掃除すると明るくなるよ。案外汚れているもんだよ。
- 誰もいない部屋や廊下の電気は消さないと無駄だよな。
- 脱衣場と浴室の照明は、必ず片方は消すようになっている。
- 明るさが調整できるところは一段下げようになっています。ムードいでしょ。
- 早寝早起きをすることで照明を使う時間が減りました。健康的にもなったし。

1,850円稼ごうと思うと大変なんだよね。

お得額は17ページ

## 取組4

### テレビの場合

なんとなくつけっぱなしにしていませんか？



- 見ない時や寝る前、外出する時には必ず主電源を切っています。
- 同じ番組は家族でわいわい言いながら見ています。みんなで見た方が盛り上がるよ。
- 画面の明るさを調節したら、電気代の節約にもなるし、目が疲れなくなった。
- 見たい番組だけを見るようになっています。興味がない番組は結局見ていませんよね。

お得額は17ページ

### 教えて博士!

2



#### 待機電力の話

家庭で使用する電気の約6%が待機時に消費されているんだ。  
例えば、テレビやエアコンなどはリモコンからの信号を受けることができるように、常にスタンバイしているからなんだよ。

ぴかー

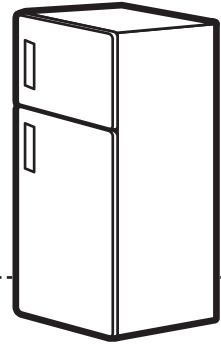


スタンバイ

## 取組5

### 調理時の場合

エコクッキングをしよう!



#### 冷蔵庫

- 冷蔵庫はさっと開けてさっと閉めるようにしていますね。
- 冷蔵庫と壁の間に隙間を作ると省エネになると聞いて、掃除の際に移動させました。
- 熱い物は冷ましてから冷蔵庫に入れた方がいいんですよ。
- 冷蔵庫は食品を詰め込み過ぎないように、冷凍庫には逆に詰め込むようにしています。  
(良く冷えるし、気が付いたら消費期限が過ぎてたなんて事もなくなりました。)

#### コンロ・レンジ

- コンロの火は、鍋の底からはみ出さないようにしています。  
(その方が早く沸騰しますし、効率的です。)
- 水はガスコンロで沸かすより、給湯器のお湯から沸かした方が効率がいいんだって。
- 下ごしらえは電子レンジを活用するといいみたい。ビタミンCも減りにくいんだって

それだけで年間  
約960円お得!

#### その他

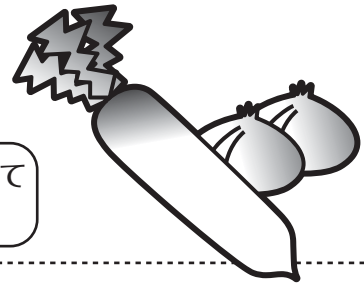
- ご飯はまとめて炊いて冷凍保存しておく、保温の電気代と手間が節約できるよ。
- お湯はストーブの上で沸かすようにしています。部屋の乾燥も防げます!

お得額は17~19ページ

## 取組6

### 食事の場合

食べ残さない  
ようにしよう!



フードマイレージって  
いうんだよ。

- 旬の食材や地元でとれた食材は新鮮でおいしいし、輸送時に無駄なエネルギーを使わないので、環境にも優しいんだって。
- おかずは大きなお皿で出して、みんなでわいわい言いながら食べています。  
(洗い物も減って一石二鳥ですよ。)
- 作り過ぎないようにしたり、食べ残したりしないように気をつけています。

教えて  
博士!

③



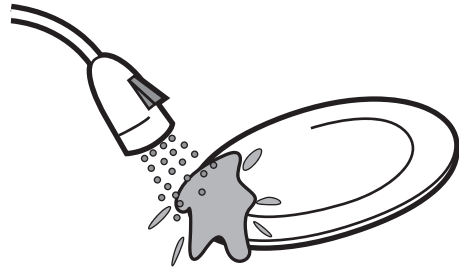
#### フードマイレージって?

食材を外国から輸入すると、輸送のために多くのエネルギーが必要になってしまう。そのため、環境への負荷を減らそうと、なるべく地元で収穫された食材を使っていこうというのが、フードマイレージなんだ。

## 取組7

洗い物・片付けの場合

排水をきれいにするにも  
エネルギーが必要なんだ。



### 節水

- お米のとぎ汁を減らすため、無洗米を食べています。
- お米のとぎ汁は庭の水やりに使っています。

### その他

- 食器を洗う時は給湯器の設定温度を低めにしています。
- 化学洗剤は使わずに重曹を使っています。
- 食器は汚れをふき取ってから洗うようにしています。

お得額は19ページ

## 取組8

お風呂の場合

うちは家族が多いけど、お風呂  
の時間が短くなって早く  
寝られるようになったよ。



### 保温

- 冬は湯船のフタを閉めて首の部分だけ出しています。  
(ちょっとしたサウナ気分だね♪)
- 家族が続けて入って、なるべく追い焚きしないようにしています。
- 出る時は湯船にフタをします。冷めにくくなるよ。

### その他

- シャンプー中や体を洗っている時は、シャワーは必ず止めます。
- 髪をよく拭いてからドライヤーを使っています。早く乾くし、手も疲れません。
- 給湯器の種火をこまめに消すようにしています。
- お風呂の残り湯は洗たくや庭の水やり、トイレを流す水にどんどん使っています。

お得額は18ページ

教えて  
博士!

4



### 冷蔵庫の設置場所の話

冷蔵庫は、指定されているスペースを空けて設置するようにしよう。  
適切なスペースを開けて設置しないと、冷却効率が落ちて余計な電力を使うだけでなく、故障の原因にもなる事があるんだ。

教えて  
博士!

5



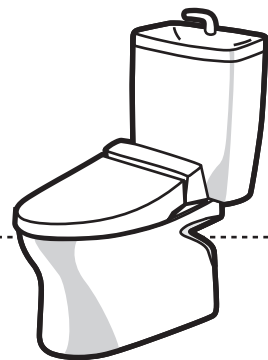
### 生ごみの話

生ごみの中には、丸々一本の大根や封も開けてないお惣菜などが含まれていたりするんだ。もったいないと思わないかい？  
食べ切れないようなら買っちゃいかんし、残さず食べるようにしよう。

## 取組9

トイレの場合

必要な時だけ  
使うようにしよう!



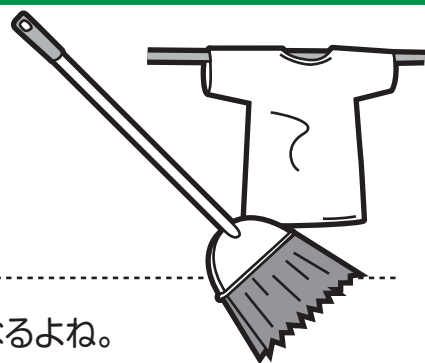
- 便座カバーを使っています。  
冬でも便座を暖かくしなくてもへっちゃらだよ。
- 昼間はトイレの照明をつけないようにしています。
- 夏は温水洗浄機能の電源は入れません。
- 二階のトイレは使用頻度が低いので、使うときだけコンセントを入れます。
- 使用していない時は、暖房便座のフタを閉めると放熱しにくいよ。

お得額は18ページ

## 取組10

掃除・洗濯の場合

ほうきって、電気を使わないし、  
ぱっと使えて便利だよ。



### 掃除

- 掃除機は部屋を片付けてから使った方が、使う時間が短くなるよね。
- ちょっとしたところは、掃除機ではなく“ほうき”で掃除しています。

### 洗濯

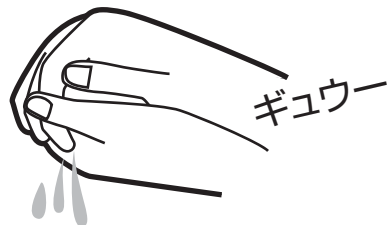
- 一人暮らしなので、なるべくまとめて洗うようにしています。
- 洗剤を多く入れても汚れ落ちは同じなんです。ムダな事してました。
- 粉石けんや自然の材料を使った洗剤を使うと、手荒れもしにくいよ。

お得額は18、19ページ

## 取組11

ごみの減量

まずはごみをつくらない、  
出さない事が大切だよ!



- マイカップやマイ箸を持参しています。お店によっては特典もあるしね。
- ペットボトルは何回も使うようにしています。職場とかでは十分ですから。

### 生ごみ

- 生ごみ処理機を使って堆肥化しています。
- 生ごみはひとしぼりして水分を切ってから捨てています。捨てる時も軽いよ。
- コーヒーのドリップかすは、消臭剤になるから布に入れて下駄箱に置いています。

生ごみには水分が約80%  
も含まれているんだって!

## 取組12

### 外出時の場合

おいでんバスに乗ったことある？  
結構便利だよ。みんなでもって来て！



#### 公共交通

- できるだけ自動車を使わないようにして、電車やバスを使っています。  
(思ったより便利だし、お酒も飲みちゃうのでつい飲み過ぎちゃいます。)

#### 自動車の使い方

- 家に自動車が2台あるから、より低燃費の自動車を使うようにしていますよ。
- みんなが集まる時は、近くの人と相乗りして行きます。
- タイヤの空気圧が減っていると、結構燃費が悪くなるみたい。  
(ガソリンスタンドなどで簡単に測ってもらえるよ。)
- 発進する時は、なるべくおだやかに発進するようにしています。
- 春や秋はエアコンを使わなくても窓を開ければすがすがしいです。
- トランクに余計な荷物を積んでいると、燃費が悪くなるんだって。

おだやかに発進するだけで、10%くらい燃費がよくなるよ。

#### その他

- 車に、“うちわ”や“ひざ掛け”を載せて使い、なるべくエアコンに頼りません。

エコドライブで、安全でゆとりのある運転を！

お得額は21ページ

## 取組13

### 買い物時の場合

本当に必要かどうかを考えて！



#### エコ商品

- 詰め替え型の商品を買うようにしているよ。捨てる時にもかさばらないしね。

#### その他

- 買い物袋を持参しています。もう当たり前になりましたね。
- 買い物メモを持っていくようにしたら、つい買いや無駄な買い物が減りました。
- 買い物時にもらえる割り箸やスプーンなどは家にあるので、もらってないです。
- 過剰包装は無駄だなあと感じます。大事なものは気持ちと中身！
- できるだけ旬の食材や地元でとれた食材を選んで買っていますよ。
- なるべくエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うようにしてるよ。  
(多少運動不足の解消にもなるかなと。)

つい余分に買い物していませんか？

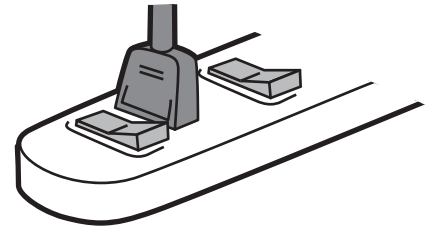
メタボ対策にも役立つかも!?

お得額は21ページ

## 取組14

家電製品  
省エネ機器

昔の家電と比べると、省エネ性能は大幅に改善されています。



### エコ商品

- 高効率給湯器に替えました。
- ついに太陽光発電システムを設置しました!晴れてる日は気分がいいです。
- 我が家の古いテレビを省エネタイプの物に買い替えた。  
(そうそう、古いテレビはちゃんとリサイクルしたよ。)
- 省エネタップを使うと、簡単に待機電力を減らせるよ。  
(トータルで見るとばかにならない数字だと思うよ。)
- 電気ポットをやめて魔法瓶を使うようにしました。

### その他

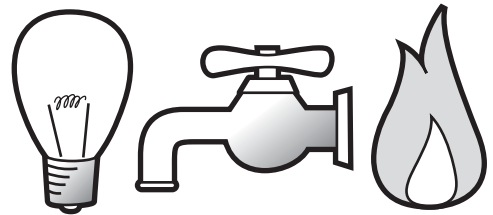
- パソコンやプリンターの電源をついつい入れっぱなしにしていたんだけど、使わない時はきちんと切るようにしたんだ。

お得額は20ページ

## 取組15

電気・ガス・水道の  
使い方

環境を意識して  
行動するとお得なのよ!



### 節水

- 雨水を溜めて畑の水やりに使っています。
- 歯みがきや洗顔の時は、水を流しっぱなしにしないようにしています。
- 節水コマを取り付けたら、水も飛び散らなくなっていいよ。

### 確認・記録

- 「eco-T※(エコット)」で省エネナビ※を借りると、必要なアンペアがどれくらい分かるよ。
- 環境家計簿をつけ始めたら、電気やガスの消費量を意識して無駄使いに気をつけるようになりました。もっと前からやっていればよかったな。

教えて  
博士!

6



### 省エネ家電の選び方

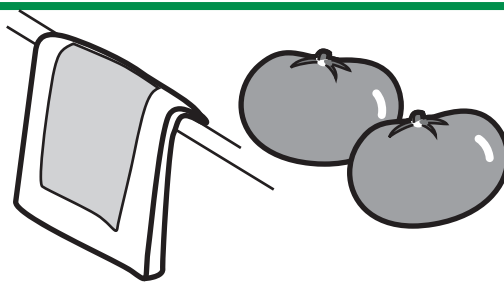
省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」というサイトは知っているかな?今使っている製品と買おうと思っている製品の省エネ性能比較ができるんだよ。

これを見て、家電選びの参考にしよう!

<http://shinkyusan.com/index.html#/index/top>

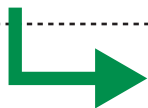
## 取組16

その他



意外と簡単に  
作れるらしいよ。

- ネギやプチトマトなどは家で作っています。育てていくのが楽しいですよ。
- 冬は積極的にふとんを干すようにしています。夜暖かいし、気持ちいいです。
- 職場でやっている事を家でも自然とやるようになってしまった。
- 最初は面倒だったけど、知らず知らずのうちに習慣になったなあ。
- とよたエコライフ倶楽部の出前講座っていいよね。  
(環境についてすごく分かりやすく教えてもらえるんだ。子どもと一緒に楽しめるよ。)
- 「eco-T※(エコット)」に行ったら、環境について教えてもらいました。



### 豊田市環境学習施設「eco-T」

わしも  
待ってるよ～



## 豊田市環境学習施設「eco-T(エコット)」って何?

渡刈クリーンセンターの見学や展示学習プログラムを通して、身近な暮らしと環境問題のつながりを学べます。

〈住所〉 渡刈町大明神39-3 渡刈クリーンセンター内

〈電話〉 26-8058

〈HPアドレス〉 <http://www.eco-toyota.com/>

## 省エネナビって何?

家庭の電気使用量をリアルタイムで表示し、使用量や金額などが分かる機器です。

設定した省エネ目標を超えるとお知らせし、利用者自身にどのように省エネをするかを判断していただくためのサポートとなるツールです。

eco-Tで貸出をしていますので、是非使ってみてください。

# Ⅱ

---

## 資料編

CO<sub>2</sub>削減量やその他の行動など

## 家庭での行動

エアコン	項目	削減効果(年間)
	エアコンの冷房設定温度を27℃→28℃に変更 条件:外気温31℃、エアコン2.2kW、使用時間9時間/日	金額 約670円 CO <sub>2</sub> 11.3kg
	エアコンの暖房設定温度を21℃→20℃に変更 条件:外気温6℃、エアコン2.2kW、使用時間9時間/日	金額 約1,170円 CO <sub>2</sub> 19.8kg
	エアコンの冷房時間を1日1時間短縮 条件:設定温度28℃	金額 約410円 CO <sub>2</sub> 7.0kg
	エアコンの暖房時間を1日1時間短縮 条件:設定温度20℃	金額 約900円 CO <sub>2</sub> 15.2kg
	エアコンのフィルターを月に1~2回清掃 条件:清掃前後の比較、エアコン2.2kW	金額 約700円 CO <sub>2</sub> 11.9kg

ファンヒーター	項目	削減効果(年間)
	ガスファンヒーターの設定温度を21℃→20℃に変更 条件:外気温6℃、使用時間9時間/日	金額 約1,280円 CO <sub>2</sub> 18.6kg
	ガスファンヒーターの使用時間を1日1時間短縮 条件:設定温度20℃	金額 約2,070円 CO <sub>2</sub> 30.3kg
	石油ファンヒーターの設定温度を21℃→20℃に変更 条件:外気温6℃、使用時間9時間/日	金額 約680円 CO <sub>2</sub> 25.4kg
	石油ファンヒーターの使用時間を1日1時間短縮 条件:設定温度20℃	金額 約1,160円 CO <sub>2</sub> 41.0kg

こたつ	項目	削減効果(年間)
	こたつ布団に、上掛け布団と敷布団を使う 条件:こたつ布団のみとこたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(使用時間5時間/日)	金額 約710円 CO <sub>2</sub> 12.1kg
	こたつの設定温度を強→中に変更 条件:使用時間5時間/日	金額 約1,080円 CO <sub>2</sub> 18.3kg

※本リストに掲載されている各項目の削減効果は一例であり、機器などの種類・使用状況・使用時間等によって異なります。  
【出典：経済産業省、(財)省エネルギーセンター 他】

照明	項目	削減効果(年間)
点灯時間を1日1時間短縮 条件:54Wの白熱電球1灯	金額	約430円
	CO <sub>2</sub>	7.4kg
点灯時間を1日1時間短縮 条件:12Wの蛍光灯1灯	金額	約100円
	CO <sub>2</sub>	1.6kg

テレビ	項目	削減効果(年間)
見る時間を1日1時間短縮 条件:25インチブラウン管テレビ	金額	約700円
	CO <sub>2</sub>	11.9kg
見る時間を1日1時間短縮 条件:20インチ液晶テレビ	金額	約330円
	CO <sub>2</sub>	5.6kg
見る時間を1日1時間短縮 条件:32インチプラズマテレビ	金額	約1,640円
	CO <sub>2</sub>	27.8kg
画面の輝度を最大→中にする 条件:25インチブラウン管テレビ	金額	約660円
	CO <sub>2</sub>	11.2kg
音量を最大→中にする 条件:25インチブラウン管テレビ	金額	約50円
	CO <sub>2</sub>	0.9kg

冷蔵庫	項目	削減効果(年間)
物を詰め込みすぎない 条件:詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較	金額	約960円
	CO <sub>2</sub>	16.4kg
扉を無駄に開閉しない 条件:JIS開閉試験の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較(開放時間10秒)	金額	約230円
	CO <sub>2</sub>	3.9kg
開けている時間を短くする 条件:開放時間20秒→10秒	金額	約130円
	CO <sub>2</sub>	2.3kg
設定温度を強→中にする 条件:周囲温度22℃	金額	約1,360円
	CO <sub>2</sub>	23.0kg
壁から離して設置する 条件:上と両側が壁に接する場合と上と片側が壁に接する場合との比較	金額	約990円
	CO <sub>2</sub>	16.8kg

## 家庭での行動

電子レンジ	項目	削減効果(年間)
葉菜(ほうれん草、キャベツ)の下ごしらえをレンジで行う 条件: 100gの食材を、水1ℓ(27℃程度)でガスで煮る場合とレンジとの比較	金額	約1,020円
	CO <sub>2</sub>	14.0kg
根菜(ジャガイモ、里芋)の下ごしらえをレンジで行う 条件: 100gの食材を、水1ℓ(27℃程度)でガスで煮る場合とレンジとの比較	金額	約1,010円
	CO <sub>2</sub>	13.4kg
果菜(ブロッコリー、カボチャ)の下ごしらえをレンジで行う 条件: 100gの食材を、水1ℓ(27℃程度)でガスで煮る場合とレンジとの比較	金額	約1,100円
	CO <sub>2</sub>	15.1kg
ご飯はレンジで温める 条件: 1.5合を、4時間炊飯器で保温する場合とレンジで加熱する場合の比較(300日)	金額	約30円

お風呂	項目	削減効果(年間)
続けて入浴し、追い焚きしないようにする 条件: 2時間放置で4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚き(1回/日)した場合	金額	約6,000円
	CO <sub>2</sub>	87.0kg
シャワーは不必要に流したままにしない 条件: 45℃のお湯を流す時間を1日1分間短縮した場合	金額	約3,000円
	CO <sub>2</sub>	29.1kg

トイレ	項目	削減効果(年間)
使わない時は暖房便座のフタを閉める 条件: フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式)	金額	約770円
	CO <sub>2</sub>	13.0kg
便座の暖房温度は低めに設定 条件: 便座の温度設定を中→弱へ変更、冷房期間中はOFF(貯湯式)	金額	約580円
	CO <sub>2</sub>	9.8kg
温水洗浄水の温度は低めに設定 条件: 洗浄水の温度設定を中→弱へ変更(貯湯式)	金額	約300円
	CO <sub>2</sub>	5.1kg

洗濯	項目	削減効果(年間)
洗濯物はまとめて洗うようにする 条件: 定格容量(洗濯、脱水容量6kg)の4割の場合と8割の比較	金額	約3,950円
	CO <sub>2</sub>	2.2kg

食事・洗い物	項目	削減効果(年間)
	ガスコンロの炎は鍋底からはみ出さないように調整 条件:水1ℓ(20℃程度)の沸騰時に、強火→中火にした場合(1日3回)	金額 約370円 CO <sub>2</sub> 5.4kg
	電気炊飯器はやめて鍋を使い、ガスで炊飯する	金額 約9,600円
	洗い物時の給湯器の設定温度を40℃→38℃にする 条件:水65ℓ(20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃→38℃で1日2回手洗いした場合	金額 約1,380円 CO <sub>2</sub> 20.0kg
	食器洗い乾燥機を使用し、使用時はまとめ洗いをする 条件:給湯器(40℃)、水量65ℓ/回(冷房期間は給湯器不使用)の手洗いと給湯接続タイプで標準モード時の食器洗い乾燥機との比較(2回/日)	金額 約9,610円 CO <sub>2</sub> 52.1kg

その他	項目	削減効果(年間)
	電気カーペットの温度設定を強→中に変更 条件:3畳用、5時間/日	金額 約4,090円 CO <sub>2</sub> 69.4kg
	電気製品は使わない時、コンセントからプラグを抜く 条件:コンセントからプラグを抜き、抜けない機器は主電源を切る	金額 約2,360円 CO <sub>2</sub> 44.1kg
	デスクトップパソコンの電源オプションを見直す 条件:「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)	金額 約280円 CO <sub>2</sub> 4.7kg
	ノートパソコンの電源オプションを見直す 条件:「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)	金額 約30円 CO <sub>2</sub> 0.6kg
	掃除機は部屋を片付けてから使う 条件:利用する時間を1日1分間短縮した場合	金額 約120円 CO <sub>2</sub> 2.0kg

## ■家庭への設備・機器の導入

項 目	削減効果(年間)
太陽光発電システムを導入する	CO <sub>2</sub> 2,217kg
高効率給湯器を導入する 条件:CO <sub>2</sub> 冷媒ヒートポンプ給湯器を導入した場合	CO <sub>2</sub> 516kg
家庭用燃料電池※を導入する 条件:4人家族でLDK25.6㎡にガス温水床暖房、浴室暖房乾燥機設置 (冬期の暖房は週4~5回、衣類乾燥機は週1回)	CO <sub>2</sub> 1,500kg
電気カーペットを3畳用→2畳用にする 条件:室温20℃、温度設定を中、使用時間5時間/日	金額 約1,980円 CO <sub>2</sub> 33.5kg
電球型蛍光ランプやLED電球に取り替える 条件:54Wの白熱電球→12Wの電球型蛍光ランプに交換	金額 約1,850円 CO <sub>2</sub> 31.3kg
エアコンを省エネタイプに買い替える 条件:壁掛け形冷暖房兼用・冷房能力2.8kWクラスで、1995年型と2009年型を比較した場合	省エネ 約40%
冷蔵庫を省エネタイプに買い替える 条件:定格内容積401~450の冷蔵庫で、1999年型と2009年型を比較した場合	省エネ 約50%
テレビを省エネタイプに買い替える 条件:1997年型の32型ブラウン管テレビと2010年型の32型液晶テレビを比較した場合	省エネ 約60%
電気製品を選ぶ時は統一省エネラベルを確認し、 エネルギー効率の高い機種を選択する	
買え替え時には、インバーター式器具に交換する	
トイレを節水タイプに買い替える	
窓ガラスはペアガラスにする	
暖房に薪ストーブを使用する	
省エネナビをつけて、目標値以下になるようにする	
省エネタップを使ってこまめに電源を切る	
太陽熱温水器を導入する	

### ※家庭用燃料電池

都市ガスから取り出した水素と空気中の酸素を化学反応させることにより、“電気”と“熱”を作り出し、住宅内で利用するガスコージェネレーションシステム。“熱”はお湯や暖房として利用。

## 自動車の利用

項目	削減効果
自動車を買替えたり、新しく購入する時は、エコカーを選択する	CO <sub>2</sub> 1,864kg (年間)
ふんわりアクセル「eスタート」(最初の5秒で20km/hを目安) 条件:発進から40km/hまでの加速、その後40km/hを維持する条件で、 200mまでの区間の燃料消費の比較	金額 約10,030円(年間) CO <sub>2</sub> 194.0kg (年間)
加減速の少ない運転 条件:2500ccのミニバンで、80km/h±5km/hの速度変動の場合	金額 約3,510円(年間) CO <sub>2</sub> 68.0kg (年間)
早めのアクセルOFF 条件:2000ccのセダンで、年1万km走行	金額 約2,170円(年間) CO <sub>2</sub> 42.0kg (年間)
アイドリングストップ 条件:2000ccのセダンで、30kmごとに4分間実施した場合(年1万km走行)	金額 約2,080円(年間) CO <sub>2</sub> 40.2kg (年間)
春や秋にはエアコンOFFにする 条件:外気温25℃の時にエアコンを使用した場合	14%燃費悪化
事前に行程や道路交通情報等をチェックし、計画的にドライブする 条件:1時間のドライブで、道に迷って10分余計に走行した場合	14%燃費悪化
タイヤの空気圧をこまめにチェック 条件:2000ccのセダンで、空気圧が50kPa不足した状態で走行した場合	市街地:2.5%郊外:4.3% 燃費悪化
不要な荷物を降ろす 条件:2000ccのセダンで、110kgの不要な荷物を積んで走行した場合	3.4%燃費悪化
暖機運転をしない 条件:5分間暖機した場合	160cc燃料消費
走行時には窓を閉めて走る 条件:全席の窓をフルオープンにして走行した場合	市街地:1%郊外:3% 燃費悪化
早めにシフトアップする	
車間距離に余裕をもって運転する	
エンジンブレーキを積極的に使う(OD・OFF、フューエルカット)	

## 外出時の行動

項目	削減効果
買い物袋を持参する	CO <sub>2</sub> 40g (袋)
できるだけエレベーターを使わず、階段を使う 条件:3階程度のエレベーター消費電力を1回5Whとし、1日10回利用。 その際、他階からエレベーターを呼ぶ回数が1日8回ある場合	CO <sub>2</sub> 14.5kg (年間)

# 難しく考えすぎて いませんか？

なるべく一家団らんして過ごすようにしています。

一部屋にいとムダな電気を使わないですし。

家族や友達と一緒に取り組みました。

みんなで取り組むとやる気がでるよ。

---

一人の百歩より、百人の一步！

---