

しょう  
かけい  
あきしま省エネ家計簿

地球温暖化対策

日本の大きさも小さくなるよ



作物が枯れてしまうよ



今のままだと  
わたしたちが  
大人になるころは...

昭島市

大きな問題

# 地球温暖化

地球温暖化の原因って何？

地球の大気中に含まれる二酸化炭素（ $\text{CO}_2$ ）やメタン（ $\text{CH}_4$ ）などの温室効果ガスは、太陽によって暖められた地球の地表から逃げていく熱を遮ることで地表を暖かく保つ働きをしています。

しかし、これらのガスが増えると大気中で遮られる熱が増加し、地表の温度が上昇してしまいます。これが地球温暖化です。

地球が温暖化になると、どうなるの？

地球全体の平均気温の上昇により南極等の氷（大陸の上にある氷河など）がとけて海に流れだし、海面が上昇します。これにより、多くの土地が海の中に沈んでしまうおそれがあります。（日本は、砂浜のほとんどない国になる危険があります。）

気候の変化により、洪水やかんばつなどの異常気象がおこるおそれがあり、食料不足になります。

森林が減少し、貴重な植物や動物が絶滅するおそれがあります。

[ 参考 ]

19世紀以降、地球の平均気温は0.3～0.6 上昇し、海面は10～25cm上昇しました。近年では温暖化はさらにすすみ、このままのペースでいくと、2100年には平均気温は現在よりも1.4～5.8度、海面は9～88cm上昇すると予測されます。これまで、人類として経験したことのない速度です。

（IPCC - 気候変動に関する政府間パネル2001年4月報告より）

「世界で最初に沈む国、移住へ」

南太平洋の島国「ツバル」は、地球温暖化による海面上昇に強い危機感を抱いている。島々を合わせても、伊豆大島の約4分の1の大きさしかないこの国で今年、国民を移住させる準備が始まった。

（2002.8.6の新聞より）

## 東京の年平均気温の上昇



(気象庁東京管区气象台「東京気象年報」より)

## 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らすには、どうしたらいいの？

CO<sub>2</sub>は、主に先進国による化石燃料(石油・石炭)の使用によりふえてしまいました。近年では、電気・ガス・自動車など一般家庭からのCO<sub>2</sub>排出でさらに「温室効果ガス」の濃度は高まっています。CO<sub>2</sub>を減らすには、一人一人の環境への意識が必要です。この「省エネ家計簿」を利用して、今すぐに地球を守りましょう。



## 省エネ家計簿とは?

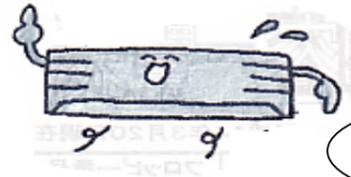
省エネ家計簿とは、使う人が楽しみながら、また、家計費の節約をはげみとしながら、自然に環境に配慮し、特に地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を少なくするライフスタイルにかえていくためのものです。

具体的には、電気、ガス、ガソリン等のエネルギーや水の使用量をチェックすることにより、家庭生活に伴う二酸化炭素の排出量が計算でき、同時に家計のチェックにも役立つようになっていきます。また、環境に優しい行動のヒントになる情報や具体的なアイデアもあり、省エネアイデア集のような使い方もできるようになっています。

# 省エネアイデア

冷房1 高く!

\* CO<sub>2</sub> = 二酸化炭素



暖房1 低く!

## 電気の節約

冷房を1 高く(設定温度28度目安)、暖房を1 低く(設定温度室温20度以下)にしましょう。

約1年でCO<sub>2</sub> 31kg 2,000円お得(環境省)

厚手のカーテンを利用して、部屋の温度調節を!  
扇風機を有効に使い、部屋全体の空気を循環させましょう!

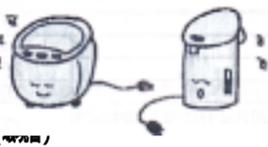
冷蔵庫の中を詰め込み過ぎないように整理し、開け閉めは少なくしましょう。

約1年でCO<sub>2</sub> 94kg 6,200円お得(環境省)



炊飯器や電気ポットの長時間の保温をやめましょう。

約1年でCO<sub>2</sub> 31kg 2,000円お得(炊飯器のみ)(環境省)



見ていないテレビは、つけっぱなしにしないようにしましょう。

1日1時間消すと、約1年間でCO<sub>2</sub> 13kg 1,000円お得(環境省)

待機電力を削減しましょう。

90%待機電力を削減すると、

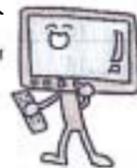
約1年間でCO<sub>2</sub> 87kg 6,000円お得(環境省)

電気製品は、使用しないときはできる限りコンセントから抜きましょう!

照明器具やエアコンのフィルターは、こまめに掃除しましょう!

掃除機は部屋を片付けてから一気にかけましょう!

トイレの暖房便座は低い温度に設定し、使用しないときはふたを閉じておきましょう!



家族が同じ部屋で団らんし、  
エアコンと照明の利用を2割  
減らしましょう!

約1年でCO<sub>2</sub> 240kg  
11,000円お得(環境省)



## ガスの節約

煮物などの料理のときは、落しぶたをしましょう  
約1年間で最大1,000円お得(環境省)



鍋・やかんの底の水は拭き取ってから火にかけ、コンロの炎は鍋の底からはみ出さないようにしましょう。

シャワーは1日1分間家族全員が減らしましょう。  
約1年でCO<sub>2</sub> 65kg 4,000円お得(環境省)

お風呂は、家族で続けてはいりましょう。  
約1年でCO<sub>2</sub> 65kg 4,000円お得(環境省)  
入浴後は、すぐにふたを閉めましょう。  
約1年で1,944円お得(環境省)



流しっぱなしNO!

## 水の節約

コップなどを利用し、水を出しっぱなしにしないようにしましょう。

お風呂の残り湯は、洗濯などに利用しましょう。  
約1年でCO<sub>2</sub> 17kg 5,000円お得(環境省)



雨水のため水を、樹木への水まき散水などで有効に利用しましょう。

車を洗うときは、バケツを使いましょう。

## ガソリンの節約

出かけるときは、なるべく自家用車を使わないようにしましょう。  
週16kmの車の運転を控えると、約1年でCO<sub>2</sub>185kg 8,000円節約(環境省)

経済走行に気をつけましょう。

車の急発進や急加速はやめましょう!

荷物を積みっぱなしにしないようにしましょう!

# 毎月1回つけよう！ 省エネ家計簿

|                  |      |     | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
|------------------|------|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 電気               | 1年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 2年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
| ガス<br>又は<br>プロパン | 1年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 2年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
| 水道               | 1年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 2年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
| ガソリン<br>又は<br>灯油 | 1年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 2年目  | 使用量 |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | ( 年) | 金額  |    |    |    |    |    |    |    |

- ① 毎月のエネルギー使用量を、請求書から記入してください。(水道については請求月に記入してください。)
- ② 同じように、金額を記入します。
- ③ 1年間記入できたら、合計使用量に係数をかけてCO<sub>2</sub>排出量を出してください。

目標 家庭で5%以上のCO<sub>2</sub>を減らそう。(CO<sub>2</sub>使用量係数は家庭によって多少違います。)

| 8月             | 9月             | 10月            | 11月            | 12月            | 合計             | 二酸化炭素排出量<br>(kg-co <sub>2</sub> ) | 省エネ効果<br>1年目-2年目                        |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------------------|---|
|                |                |                |                |                | ①              |                                   | ①-③                                     |
| kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | ①×0.38                            | <input type="text"/> kWh                |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | = ⑤ <input type="text"/>          | ②-④ <input type="text"/> 円              |
|                |                |                |                |                | ③              |                                   | ⑤-⑥                                     |
| kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | kWh            | ③×0.38                            | <input type="text"/>                    |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/> kg-co <sub>2</sub> |
|                |                |                |                |                | ①              | ①×2.0 (ガス)                        | ①-③                                     |
| m <sup>3</sup> | = ⑤ <input type="text"/>          | <input type="text"/> m <sup>3</sup>     |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | ①×6.0 (プロパン)                      | ②-④ <input type="text"/> 円              |
|                |                |                |                |                | ②              | <input type="text"/>              | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ③              | ③×2.0 (ガス)                        | ⑤-⑥                                     |
| m <sup>3</sup> | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/>                    |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | ③×6.0 (プロパン)                      | <input type="text"/> kg-co <sub>2</sub> |
|                |                |                |                |                | ④              | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ①              | ①×0.36                            | ①-③                                     |
| m <sup>3</sup> | = ⑤ <input type="text"/>          | <input type="text"/> m <sup>3</sup>     |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              |                                   | ②-④ <input type="text"/> 円              |
|                |                |                |                |                | ②              |                                   | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ③              | ③×0.36                            | ⑤-⑥                                     |
| m <sup>3</sup> | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/> kg-co <sub>2</sub> |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              |                                   | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ①              | ①×2.3 (ガソリン)                      | ①-③                                     |
| l              | l              | l              | l              | l              | l              | = ⑤ <input type="text"/>          | <input type="text"/> l                  |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | ①×2.5 (灯油)                        | ②-④ <input type="text"/> 円              |
|                |                |                |                |                | ②              | = ⑤ <input type="text"/>          | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ③              | ③×2.3 (ガソリン)                      | ⑤-⑥                                     |
| l              | l              | l              | l              | l              | l              | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/> kg-co <sub>2</sub> |
| 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | 円              | ③×2.5 (灯油)                        | <input type="text"/>                    |
|                |                |                |                |                | ④              | = ⑥ <input type="text"/>          | <input type="text"/>                    |

- ④ すべて記入できたら、1年目から2年目を引いて、使用量・金額・CO<sub>2</sub>排出量を比較してみてください。  
 ⑤ CO<sub>2</sub>が減っていたら、引き続きエコ生活を頑張ってください。もし増えてしまったら、省エネアイデアを活用して再チャレンジして下さい。



# 省エネチェック表



：できている(4点)

だいたいできている(2点)

×あまりできていない(0点)

|         |   | 月日 | 月日 | 月日 | 月日 | 月日 |
|---------|---|----|----|----|----|----|
| 台所      | 1 食器洗いは低めの温度で行い、節水も心がける                 |    |    |    |    |    |
|         | 2 食品はなるべく「旬」の物を利用する                     |    |    |    |    |    |
|         | 3 生ごみは水分を十分に切って出す(コンポストしている場合は )        |    |    |    |    |    |
|         | 4 三角コーナーや排水口にはネットをかけている                 |    |    |    |    |    |
|         | 5 ラップを使わず、ふた付き容器を使用する                   |    |    |    |    |    |
|         | 6 圧力鍋など省エネ型の調理器を利用している                  |    |    |    |    |    |
|         | 7 使い切る分だけお湯をわかしている                      |    |    |    |    |    |
| 部屋      | 8 使っていない部屋の照明はこまめに消している                 |    |    |    |    |    |
|         | 9 リモコンの家電製品は、使わない時は主電源を切っている            |    |    |    |    |    |
|         | 10 エアコンは極力使わないようにしている                   |    |    |    |    |    |
|         | 11 普段から家族が居間で一緒に過ごすようにしている              |    |    |    |    |    |
| 掃除      | 12 掃除機のしゅうじん袋をこまめに点検交換している              |    |    |    |    |    |
|         | 13 掃除機をかける前に、まず部屋を片付ける                  |    |    |    |    |    |
| 洗濯      | 14 洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数をへらすようにしている          |    |    |    |    |    |
|         | 15 環境への負担の少ない石鹼を適量使用する                  |    |    |    |    |    |
| 風呂      | 16 水を張ってから沸かすのでなく、お湯を直接いれる              |    |    |    |    |    |
| 買いもの    | 17 買いもの時は、買いもの袋を持参している                  |    |    |    |    |    |
|         | 18 簡易包装の商品を選び、過剰包装はことわるようにしている          |    |    |    |    |    |
|         | 19 計画的な買いものに心がける                        |    |    |    |    |    |
|         | 20 エコマーク商品、リサイクルできる容器に入った商品などを選んで購入している |    |    |    |    |    |
| 日常生活    | 21 リサイクルや、分別収集のルールを守っている                |    |    |    |    |    |
|         | 22 牛乳パック回収や、トレイ回収に参加している                |    |    |    |    |    |
|         | 23 しばらく停車する時は自動車のエンジンを切っている             |    |    |    |    |    |
|         | 24 物は大切に、長く使うように心がけている                  |    |    |    |    |    |
|         | 25 家族で環境問題や省エネなどの話をしている                 |    |    |    |    |    |
| 合 計 (点) |   |    |    |    |    |    |

80点以上:頑張っていますね!これからも続けてください

60点以上:一つでも多く省エネの実行を 60点未満:もう一度生活を見直して!

発行・問い合わせ先 昭島市環境課 544-5111(内線2295~2296)

あきしま省エネ家計簿は、公募した市民検討会の皆さん等の参加・協力を得て作成しました。