

1. リビングでは

電気を使うことは、電気を作るための資源の消費や、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素の排出につながります。一人ひとりが身近な家電製品の使い方を少し工夫することで大きな省エネルギーになります。

● 行動項目

- ①冷暖房の設定温度は、夏は28℃、冬は20℃を目安にします。
- ②冷暖房効果を高めるため、カーテン、ブラインド、すだれを利用します。
- ③不要な照明は消します。
- ④電化製品やOA機器を長時間使用しない時は、主電源を切ります。
- ⑤電化製品やOA機器を使用しない時は、スイッチをこまめに切ります。
- ⑥白熱電球から電球型蛍光灯に取り替えます。
- ⑦エアコンや掃除機などのフィルターは、こまめに清掃します。
- ⑧携帯電話は充電し終わったらアダプターをコンセントから外します。
- ⑨こたつには、上掛けと敷布団をあわせて使い、温度設定は低めにします。
- ⑩テレビを見ないときは消し、画面の明るさや音量は最適に調節します。



【取組効果】

◆冷房の設定温度を、夏は28℃を目安にした場合

(外気温度31℃の時、エアコンの冷房設定温度を27℃から28℃にして1日9時間使用)

⇒ 年間で約670円の節約 (約11.3kgのCO₂削減)

◆暖房の設定温度を、冬は20℃を目安にした場合

(外気温度6℃の時、エアコンの暖房設定温度を21℃から20℃にして1日9時間使用)

⇒ 年間で約1,170円の節約 (約19.8kgのCO₂削減)

(外気温度6℃の時、石油ファンヒーターの設定温度を21℃から20℃にして1日9時間使用)

⇒ 年間で約680円の節約 (約25.4kgのCO₂削減)



2. キッチンでは

私たちが台所で使う水は、いろいろな経路を経て最終的に川や海に流れ込んでいきます。出来るだけ水を汚さない工夫をしましょう。

● 行動項目

- ①ものは無駄遣いせず、食べ物は残さないように計画的に購入します。
- ②ごみを減らすため、資源物のリサイクルに積極的に努めます。
- ③生ごみは、生ごみ処理機やコンポスト容器を使用するなど、自家処理します。
- ④生ごみの水分を減らします。
- ⑤ガスコンロは、炎が鍋底からはみ出さないように調節します。
- ⑥煮物などの下ごしらえは、電子レンジを活用します。
- ⑦お湯を沸かすときは、必要以上に沸騰させないようにします。
- ⑧電気ポットは長時間使用しないときはプラグを抜きます。
- ⑨食器や鍋などは、汚れを拭き取ってから洗います。
- ⑩米のとぎ汁は植木の水やりや食器洗い、野菜のアク抜きなどに使います。
- ⑪冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置します。
- ⑫冷蔵庫の開閉時間を短縮します。
- ⑬冷蔵庫の庫内温度を調節し、ものを詰め込みすぎないようにします。



◆もしそのまま水に流したら・・・

川や海にも自然の浄化能力があります。しかし、魚などの水生生物が住めるようになるまで汚染を浄化するには、汚水の何十倍もの量のきれいな水が必要です。魚が住めるようにするためには、浴槽（200ℓ）に例えるとこれだけの水の量が必要となります。

これだけ捨てたら・・・		必要な水の量
・米のとぎ汁 1回分 (2,000ml)	→	浴槽 1.8杯分
・みそ汁 お椀1杯分 (200ml)	→	浴槽 6.2杯分
・牛乳 コップ1杯分 (200ml)	→	浴槽 2.4杯分
・天ぷら油 1回分 (500ml)	→	浴槽 4.95杯分

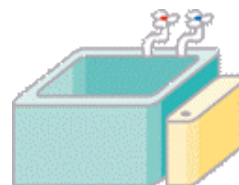
(出典：環境省 生活排水読本)

3. 浴室・洗面所では

私たちが1日に使う水の4分の1はお風呂で使われます。節水の工夫に心がけましょう。

● 行動項目

- ①歯みがきやシャワーのときなど、水の出しっぱなしをやめます。
- ②お風呂の残り湯は、洗濯水などに利用します。
- ③洗濯はまとめ洗いをし、天日乾燥し乾燥機を使う回数を減らします。
- ④入浴は間隔をあけずに入ります。
- ⑤風呂給湯器は、使用後は種火、電源を切ります。
- ⑥洗髪後は、タオルでよく拭いてからドライヤーを使います。
- ⑦温水洗浄便座の温度設定をこまめに調節し、使わない時はフタを閉めます。
- ⑧便座ヒーターは、外出時はオフにします。
- ⑨便座ヒーターは、寒い季節だけ使うようにします。
- ⑩水道の蛇口には、節水コマなどをつけます。



【取組効果】

◆シャワーのお湯を流しっぱなしにしない場合

(45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合)

⇒ 年間でガス代約2,000円の節約

年間で水道代約1,000円の節約

合計で約3,000円の節約(約29.1kgのCO₂削減)

ー洗濯物はまとめ洗いをしましょうー

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が効果的です。

年間で電気代約 130円の節約

年間で水道代約3,820円の節約

合計で約3,950円の節約

(約2.2kgのCO₂削減)

洗濯物のまとめ洗いにお風呂の残り湯を使えば、ダブルに節約効果アップ!



4. 外出するときは

ガソリンを燃やすと二酸化炭素（CO₂）が発生し、地球温暖化の原因になります。省エネを意識した生活をしましょう。

● 行動項目

- ①駐停車中は、車のエンジンを切ります。
- ②不必要なアイドリングをやめます。
- ③急発進，急加速，空ぶかしをやめます。
- ④自動車に無駄な荷物を積まないようにします。
- ⑤タイヤの空気圧を適正に保ちます。
- ⑥公共交通機関や自転車，徒歩による移動を心がけます。
- ⑦車内の冷暖房は，適正な温度設定で使用します。



【取組効果】

◆不必要なアイドリングをやめた場合

（30km 走行毎に1回，4分のアイドリングをした場合としない場合との比較）

⇒ 年間で約2,080円の節約

ガソリン約17.33%の節約（約40.2kgのCO₂削減）

◆急発進，急加速，空ぶかしをやめた場合

（10km 走行毎に急発進・急加速をした場合と，しなかった場合との比較）

⇒ 年間で約3,510円の節約

ガソリン約29.29%の節約（約68kgのCO₂削減）

◆ふんわりアクセル「eスタート」

（発進時，5秒間の省エネ意識，5秒間で20Km/h程度の加速）

⇒ 年間で約10,030円の節約

ガソリン約83.57%の節約（約194.0kgのCO₂削減）

5. 買い物するときは

環境に与える影響ができるだけ小さい製品を優先的に購入しましょう。

● 行動項目

- ①シャンプーや洗剤などは、詰め替え可能な商品を購入します。
- ②買い物にはマイバッグを持参し、過剰包装は断ります。
- ③計画を立て、必要なものを必要な分だけ買うようにします。
- ④ノートやトイレットペーパーなどは、再生紙を使用した製品を優先します。
- ⑤エコマークやグリーンマークなどの環境ラベリング製品を優先します。
- ⑥白熱電球から電球型蛍光灯に取り替えます。
- ⑦再生された素材や再使用された部品を多く使用した製品を優先します。
- ⑧飲料商品などは、缶製よりも再利用できるビン製を優先します。



環境ラベル（例）



エコマーク
幅広い商品を対象にライフサイクルを考慮して基準を設け、審査で基準を満たしている製品を認定し、マークを表示。



グリーンマーク
トイレットペーパー、ノート、OA用紙など、古紙を規定の割合以上利用した製品に付けられるマーク。



【取組効果】

◆白熱灯を省エネ型蛍光灯に切り替えた場合

（5 4Wの白熱電球から1 2Wの電球型蛍光灯に交換した場合）

⇒ 年間で約1, 850円の節約（約31.3kgのCO₂削減）



※日常的な取組ではありませんが、このようなことにも留意して商品を選びましょう。

○電化製品は、省エネルギータイプの製品を優先します。



統一省エネラベル

多段階評価制度（省エネルギー性能を星の数で5段階表示）や年間の目安電気料金などを組み合わせたラベル。現在、エアコン、電気冷蔵庫、テレビで使用している。

※「省エネ性能カタログ」には最新機器の省エネ効果の比較や役立つ情報が載っています。 <http://www.eccj.or.jp/catalog/index.html>

参加者の声

「見直しの記録書」でいただいた、参加者の感想や節約の工夫などをまとめました。取り組む際の参考にしてください。

〇みんなで協力することが大切です！

家族で毎日声をかけ合ってがんばっています。家族みんなが、協力的だったので、これからも、続けていきたいと思います。



エコバックをいつもバックに入れておく習慣がついた。
スタンプがたまるのが、楽しみになった。

歯みがきの水やシャワーの出しっぱなしを、ついやってしまいましたが、取組効果の「年間〇〇円節約」「CO₂〇〇kg削減」という具体的な数字を見て、日常生活での取組がいかに大切か家族で話し合い、節水を心がけました。



リーダーを決めたので、主人が積極的に給湯器や電気ポットの電源を夜間や外出時などにOFFにするなどして協力してくれました。また、子どもたちも誰もいない部屋の電気は進んで消してくれました。

行動記録をつけることで、家族みんなの環境問題への関心が高まり、今まで気にしていなかったグリーン購入についても意識するようになりました。





環境にいい事だとわかっていても、それを続けていくのはひとりだけが頑張ってもダメ。家族みんなの協力で楽しく続けられたのですね。では、続けられたのはなぜでしょう？どんな工夫があったのでしょうか。

〇目標を持って、いろいろ工夫して続けることが大切です！

燃えるごみを出す日は週に1回と決めて、1袋を目標にしました。

ごみの分別は、市で配布された保存版のパンフレットを見やすいところに貼っておき、出し方を確認しています。



生ごみを捨てる時は、しっかりとしばって捨てる様になり、食材を無駄にしない様、考えて買い物に行くようになりました。

湯沸しポットをやめて魔法瓶のポットにしました。



子ども用に表を作りシールを貼るようにしたら、よろこんで協力してくれました。

我が家は家庭菜園をやっていますので、生ごみはごみとして出さず、ごみコンポストに枯葉と一緒に入れて腐葉土を作っています。



みなさんそれぞれ家族構成にあわせて、いろいろ工夫していますね。最初は、「大変そう・・・」と思っても、始めてみると環境にやさしい取組は、家計にもやさしく、健康にもいい取組だと実感しているようです。ぜひ、みなさんも「みやエコファミリー認定制度」に取り組んで、たくさんのいいことを体験してください。