

今日からできる、エコアクション

-  生ゴミをできるだけ少なく
生ゴミの水切りをする。コンポストで腐葉土に。
-  食べ残しゼロ
残してゴミにしない。残りものを上手にリメイク、再調理でおいしく最後まで。
-  フードマイレージを意識する
地産地消の新鮮な食材を選ぶ。簡易包装の商品を選ぶことをこころがける。
-  「3R」をしっかり実践
Reduce (リデュース) Reuse (リユース) Recycle (リサイクル)
ごみにする量を限りなく少なく抑えて、焼却や埋め立てによる環境への悪影響を減らす。
-  燃費効率を再考してみる
車内の不要な荷物を一掃する。燃費のよいクルマに乗り換える。カーシェアリングをする。
-  エコドライブを実践
ふんわりスタート、ゆっくりドライブ、アイドリングストップ。
-  週に2回はクルマを休む
自転車を使う、徒歩で行く、公共交通を利用する。
-  水を大切に使う
雨水を溜めて打ち水に利用。お風呂の残り湯を洗濯に再利用。風呂場に節水シャワーヘッドをとりつける。
-  つけっぱなしをやめる
使わない部屋の電気をこまめに消す。水やシャワーの出っ放しをせず、こまめに蛇口を締める。
-  エネルギー効率の良い電化製品を使う
省エネ家電を導入する。白熱球をLEDに付け替える。
-  待機電力のカット
使わない家電のコンセントを抜く。アイロンはまとめてかける。

限りある資源を有効に。持続可能な循環型社会をめざそう。



高知県地球温暖化防止活動推進センターの取り組み

『簡単★くらしの省エネチェック』は、平成28年度から高知県地球温暖化防止活動推進センターが、高知県内各地で開催したイベント会場でのアンケートを通じて集めた「家庭で省エネできない理由や悩み」を、省エネや地球温暖化防止に関する専門家である「省エネマイスター」および「高知県地球温暖化防止活動推進員」が解決しようというものです。

アンケート調査から見えてきた「省エネできない理由」の中で最も多かったご意見は「電気代が安くなれば助かるけど、省エネは手間がかかりそうで面倒」というものでした。このリーフレットを活用して、あきらめずにぜひ挑戦してみてください。省エネは工夫と発見の連続です。楽しみながらコツコツCO2削減、環境に配慮することで、年間光熱費もぐっと減ることもあり、とってもお得です。

高知県地球温暖化防止活動推進センターは、高知県内のイベント出展や学校での環境学習出前授業や、環境に関する交流会、勉強会などを行い、県内各地で地球温暖化防止につながる取り組みを推進しています。また、省エネや地球温暖化に関するご相談なども随時受付していますので、当センターまでお気軽にお問い合わせください。



未来のために、いま選ぼう。

国民運動『COOL CHOICE』（クールチョイス）

2030年度の温室効果ガスの排出量を2013年度比で26%削減する目標達成のために、温暖化対策に対するあらゆる賢い選択をしようという国民運動です。高知県地球温暖化防止活動推進センターも賛同しています。皆さんもぜひご賛同をお願い致します。

このリーフレットに関するお問い合わせ先

高知県地球温暖化防止活動推進センター（特定非営利活動法人 環境の杜こうち）

〒780-0935 高知県高知市旭町三丁目115番地

こうち男女共同参画センター3階

TEL.088-822-5554 FAX.088-802-2205

E-mail:kccca@npo-kankyonomori.com

http://npo-kankyonomori.com/ondanka/



高知県地球温暖化防止活動推進センターは、高知県より指定を受け、「特定非営利活動法人 環境の杜こうち」が運営しています。

その「できない」を解決します!

簡単★くらしの省エネチェック



高知県地球温暖化防止活動推進センター

はじめに

省エネ貯金で *ストップ*地球温暖化

生活に欠かせない電気・ガス・水道・ガソリン。無意識に使うエネルギー消費量が日々増大し便利になった反面、地球温暖化が進行し、さまざまな面で私たちの暮らしを脅かしています。

地球温暖化にストップをかけるためにエネルギーを上手に使うなど、私たちにできることはたくさんあります。

高知県が行なった平成 28 年度県民世論調査によると、地球温暖化問題に関心が高い人は全体の 88.2%。多くの方が関心を持っていることがわかります。

中でも「照明のこまめな消灯や照明の LED 化」「エアコンの設定温度を調節」はみなさん取り組みやすい項目のようです。

年々値上がりする光熱費節約対策としても積極的に省エネに取り組む家庭が増えてきています。まさにこれは「省エネ貯金」。家族みんなで協力すれば、地球温暖化防止にもお財布にも大きな効果が出てきます。

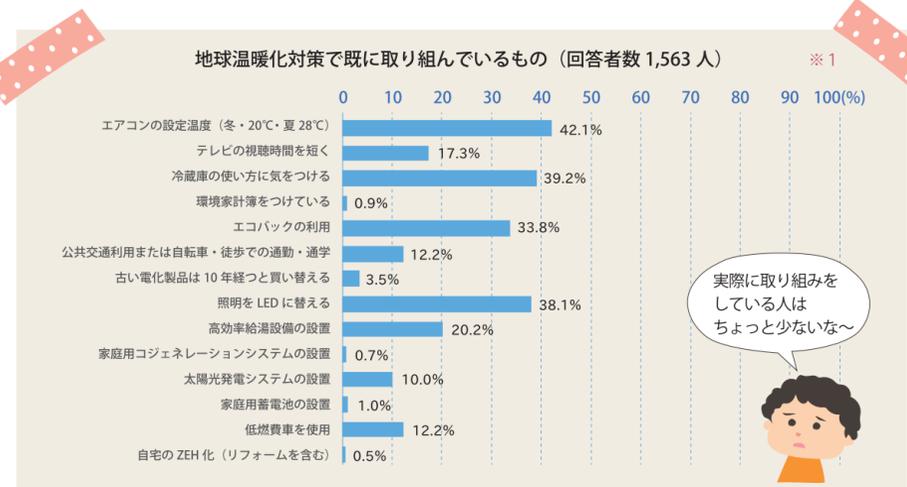
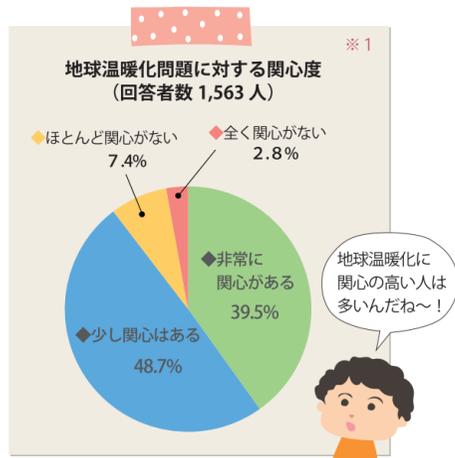
このリーフレットでは、さまざまな省エネ手法をチェックして、節電・節約金額の目安を確認できるようになっています。

あなたは年間いくら省エネ貯金できるでしょうか。

どれも簡単なことばかり。さっそくはじめましょう！

“地球にやさしく、お財布にもやさしい♪”

“省エネ貯金してみよう！”



※ 1: 平成 28 年度県民世論調査結果を基に作成 (平成 28 年 8 月 10 日から 31 日まで高知県全域の満 18 歳以上の県民 3000 人対象)

✔ やってみよう! 家庭でできる省エネチェック

エアコンで *かしく*省エネ!

	年間 電力削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❶ 夏の冷房時の室温は 28℃を目安に	30.24 kWh	17.8 kg	約 820 円
❷ 冬の暖房時の室温は 20℃を目安に	53.08 kWh	31.2 kg	約 1,430 円
❸ フィルターを月に 1～2 回清掃	31.95 kWh	18.8 kg	約 860 円
❹ 冷暖房は必要な時だけつける	★冷房 18.78 kWh	11 kg	約 510 円
	★暖房 40.73 kWh	23.9 kg	約 1,100 円

※1 外気温度 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)
 ※2 外気温度 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)
 ※3 フィルターが目詰まりしたエアコン (2.2kW) とフィルターを清掃した場合の比較
 ※4 冷房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度 28℃)、暖房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度 20℃)

リビングで *差がつく*省エネ!

	年間 電力削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❺ 照明を省エネタイプにかえる 電球形 LED ランプに取り替え	90.00 kWh	52.8 kg	約 2,430 円
❻ テレビをつけっぱなしにしない	16.79 kWh	9.9 kg	約 450 円
❼ テレビ画面の明度を明るすぎないように調節する	27.10 kWh	15.9 kg	約 730 円

※5 54W の白熱電球から 9W の電球形 LED ランプに交換した場合
 ※6 1 日 1 時間テレビ (32V 型液晶テレビ) を見る時間を減らした場合
 ※7 液晶テレビ (32V 型) の画面の輝度を最適 (最大→中間) にした場合

キッチンも *スツクリ*省エネ!

	年間 電力削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❽ 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない	43.84 kWh	25.7 kg	約 1,180 円
❾ 冷蔵庫のドアは必要以上に開閉しない	10.40 kWh	6.1 kg	約 280 円
❿ 冷蔵庫内の温度設定は季節に応じて調整	61.72 kWh	36.2 kg	約 1,670 円
⓫ 冷蔵庫を壁から離して設置	45.08 kWh	26.5 kg	約 1,220 円
⓬ 電気ポットを長時間使用しないときは プラグを抜く	107.45 kWh	63.1 kg	約 2,900 円
⓭ 食器をお湯で洗うときは低温に設定	★ガス 8.80 m ³	20.0 kg	約 1,580 円

※8 詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較
 ※9 旧 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
 ※10 周囲温度 22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合
 ※11 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との比較
 ※12 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て再沸騰させて使用した場合の比較
 ※13 65ℓ の水道水 (水温 20℃) を使い、湯沸し器の設定温度を 40℃から 38℃にし、1 日 2 回手洗した場合 (使用期間: 冷房期間を除く 253 日)

このリーフレットに掲載している省エネ効果などの数値は、経済産業省資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド春夏空冬」(2017 年 8 月発行) を引用しております。なお、省エネなどの効果につきましては、ご使用の機器、居住地域、住宅などにより異なる場合があります。

省エネできない理由

(当センターのアンケート調査より)
 「冬の暖房 20 度設定はいつまでも温もらず寒い。」
 「夏の室温 28 度では熱中症になりそう。」
 「エアコンが高い位置にありフィルターの手入れが困難。」

達人アドバイス

「エアコンは扇風機を併用すると冷暖房の効率がアップするのじゃ。」
 『ワシは小さい脚立を使ってフィルター掃除してあるぞ。』

省エネできない理由

(当センターのアンケート調査より)
 「マンションなので交換できない。」
 「わざわざ替えなくても変わらないんじゃない?」
 「LED は値段が高すぎる。」

達人アドバイス

「LED 電球は白熱球より長寿命で光熱費もぐんと下がってあるぞ。長い目で見ると白熱球よりずっと安い、電球の取り替えも少なくとてもラクじゃ。」
 『ワシのうちマンションじゃが、LED 電球に付け替えてある。一度管理人さんに相談してみてもどうかの?』

省エネできない理由

(当センターのアンケート調査より)
 「家族が多くていつも庫内がいっぱい。」
 「温度を上げるとアイスが溶けてしまう。」
 「冷蔵庫と壁の隙間スペース的に無理。」

達人アドバイス

「冷蔵庫の中はタッパーなどを活用してすっきりまとめてみてはどうか? 冷凍庫は逆にぎっしり入れておいた方が効率が良いのじゃ。これなら庫内の温度を「強」から「中」にしてもアイスは大丈夫。」
 『電気ポットをやめたら意外と電気代が安くなって驚くぞ～!』

お風呂とトイレで *着実に*省エネ!

	年間 電力削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❮ お風呂は続けて入浴、追い焚きストップ	★ガス 38.20 m ³	87.0 kg	約 6,880 円
❯ シャワーを流しっぱなしにしない	★ガス 12.78 m ³ ★水道 4.38 m ³	29.0 kg	約 3,300 円
❰ トイレの暖房便座、使わないときは フタを閉める	34.90 kWh	20.5 kg	約 940 円
❱ 暖房便座の温度は低めに設定	26.40 kWh	15.5 kg	約 710 円

※14 2 時間放置により 4.5℃低下した湯 (200ℓ) を追い焚きする場合 (1 回/日)
 ※15 45℃のお湯を流す時間を 1 分間短縮した場合
 ※16 フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較 (貯湯式) 16.75 m³
 ※17 便座の設定温度を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) 冷房期間は便座の暖房を OFF にした状態。

洗濯・掃除も *テキパキ*省エネ

	年間 電力削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❲ 洗濯は洗濯機の容量に合わせて、 回数を少なくまとめ洗い	5.88 kWh ★水道 16.75 m ³	3.5 kg	約 3,980 円
❳ 掃除機をかける前に床の荷物を片付け	5.45 kWh	3.2 kg	約 150 円

※18 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、洗濯回数を半分にして洗う場合との比較
 ※19 利用する時間を、1 日 1 分間短縮した場合

クルマも *しっかり*省エネ

	年間 ガソリン削減量	年間 CO2 削減量	年間節約
❴ 急発進せず、ふんわりアクセル	83.57 ℓ	194.0 kg	約 10,030 円
❵ 加減速の少ない運転	29.29 ℓ	68.0 kg	約 3,510 円
❶ 止まる時には早めのアクセルオフ	18.09 ℓ	42.0 kg	約 2,170 円
❷ アイドリングストップをする	17.33 ℓ	40.2 kg	約 2,080 円

※20 ※21 ※22 スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減割合による
 ※23 30km ごとに 4 分間の割合で行うものとし、アイドリング時の消費燃料は「エコドライブ 1 0 のすすめ」の「アイドリングストップ」による。
 年間削減量および年間走行距離、平均燃費は、2,000cc 普通乗用車 / 年間 10,000km 走行とし、平均燃費 11.6km/L で計算。

☆あなたがチェックした省エネを実行すると、

年間 _____ kg の CO2 削減になります!

年間約 _____ 円の節約になります!

この他にも買い物にマイバッグを持参し、レジ袋を断ることで割引や、割箸を断ることで、マイ箸割引をしてくれるお店なども増えてきています。エコはお財布にもやさしい。できることから、さあ始めましょう!



省エネできない理由

(当センターのアンケート調査より)
 「家族の入浴時間がばらばら。」
 「子どもが小さく手がかかるので、シャワーをいつも出さずばなし。」
 「節水シャワーヘッドの規格が合わなかった。」

達人アドバイス

『お風呂のフタやお湯の上にビニールシートを浮かせると保温力アップするのじゃ。』
 『水道代の節約のためにも節水シャワーヘッドはおすすめじゃぞ。工務店など専門家にやってもらおうと良いぞ。』

達人アドバイス

「家電に省エネモードがついていれば迷わず試してみるのじゃ。」
 『極端に少ない洗濯物は手洗いで、脱水だけ洗濯機を使うのじゃ。』
 『長時間使わない家電はコンセントを抜いて待機電力をカットじゃぞ。』

省エネできない理由

(当センターのアンケート調査より)
 「だって、速いというクルマの特性を活かすためにノロノロできません。」

達人アドバイス

『急発進、急ブレーキなどは、ガソリンが無駄になるのじゃ。発車はゆっくり、安全速度で、がぜん燃費が違ってくるのじゃぞ。』
 『ワシは健康のために近頃は自転車じゃ。体形もすっきりスリムをキープしてある。』