



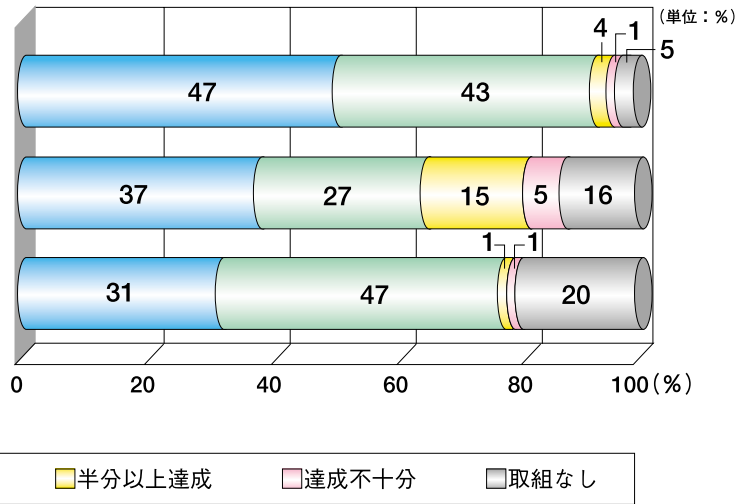
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● 電気・ガス 省エネは家計にもやさしいエコライフの基本です。

人がいない部屋の照明は、こまめに消します。

冷房は、室温28℃を目安に温度調節し、不必要なつけっぱなしをしません。

コンロは、やかんや鍋の底から炎がはみ出さないように火力を調節します。



- 照明のこまめな消灯については、90%の家族が「ほぼ達成」以上の成果を挙げました。家族全員でできるエコライフの取組みとして定着しているようです。
- エアコンの温度調節については、多くの家庭で27℃～28℃に設定されていました。「エアコンは持っていない」という家庭や「来客時以外は使用しない」という家庭もありました。
- コンロの火力調節については、調理時の暑さ対策として「火力調節」や「保温調理」を徹底しているという声も寄せられました。

### エコライフ豆知識

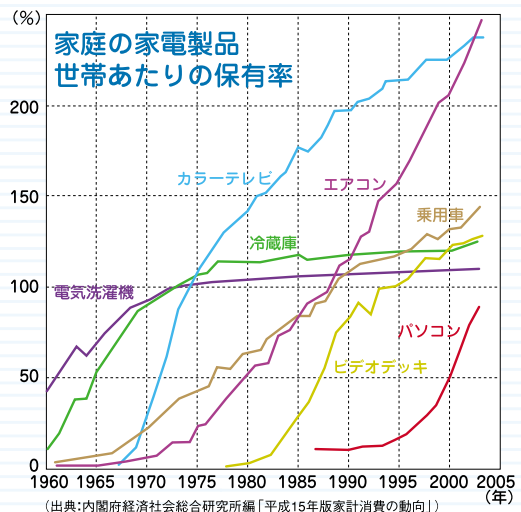
### 家電製品の世帯あたりの保有率

皆さんの家庭には、何種類の家電製品がありますか？エアコンやテレビは何台お持ちですか？

家電製品の世帯あたりの保有率は、年々増加しており、平成15年(2003年)時点で、エアコンについては約250%(2.5台)、テレビについては約240%(2.4台)となっています。(右表参照)

家電製品を多く使えば、それだけ地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>の排出量が増えてしまいます。

家庭にある家電製品の台数や必要性について、家族全員で話し合ってみましょう。



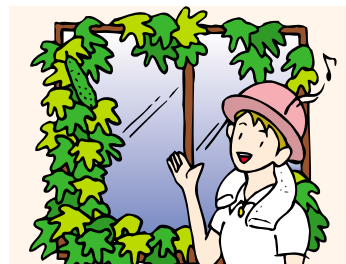


## 参加家族からのコメント

### 緑のカーテンでエアコンいらず

家の壁面にゴーヤーを植えて「緑のカーテン」を作ったり、保冷材を入れたタオルを首に巻くなどの工夫をすることで、この夏はエアコンを使用せずにすみました。

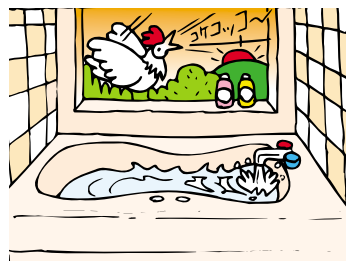
(東広島市 ハチドリ家族さん)



### 昼間の気温を利用してガス代を節約

朝からお風呂に水をためておき、昼間の気温を利用して温めることで、ガス代を大幅に節約できました。

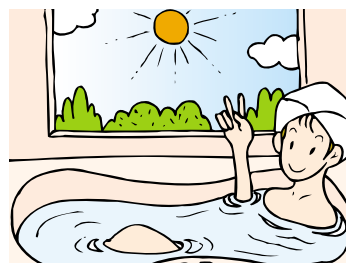
(東広島市 涼葉のおうちさん)



### 長い日照時間を上手に活用

夏は日照時間が長いので、明るいうちに入浴しました。また、早寝・早起きで照明の使用時間を短縮しました。

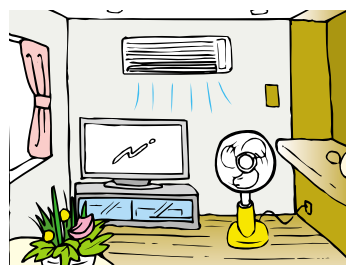
(江田島市 池田朝雄さん)



### 扇風機とエアコンを併用

扇風機とエアコンの併用でエアコンの温度は下げずに快適に過ごすよう心がけました。

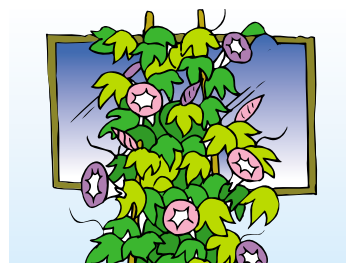
(広島市 小笠原清志さん)



### 植木や朝顔で涼しさを感じる

すだれをしたり、窓側に植木や朝顔等を植えて、直射日光の調整をしました。見た目の涼しさも感じられ、よかったです。

(広島市 田辺ファミリーさん)





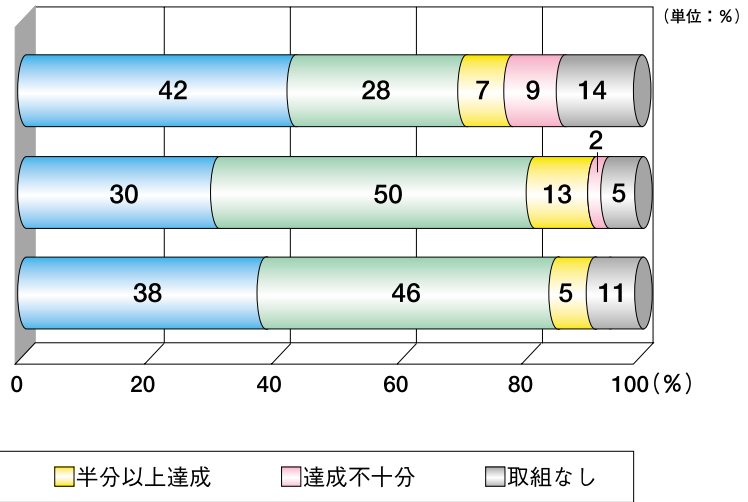
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● 水 瀬戸内海や身近な川の環境を家庭から守りましょう。

お風呂の残り湯は、洗濯などに再利用します。

節水を心がけ、シャワーを使用する時や歯磨きの時などは、水を流しっぱなしにしません。

食器洗いや洗濯では、洗剤の使い過ぎに注意します。







- お風呂の残り湯については、多くの家庭が洗濯に再利用していました。暑い夏を涼しく過ごすための工夫として、打ち水に取り組む家庭も多く見られました。
- 平成18年8月25日に発生した水道送水施設の事故（送水トンネル内への岩盤等の崩落）により、平成18年9月11日の復旧工事完了までの間、断水となった呉市、江田島市では日常生活に多大な影響がありました。しかし、「今回の断水をきっかけにして、節水意識が高まった」との声も寄せられました。
- 洗剤の使い過ぎについては、ほとんどの家庭で「ほぼ達成」以上の結果となりました。

### エコライフ豆知識

### 魚がすすめる水質にするために必要な水の量

私たちの生活から出る汚れた水（生活排水）をそのまま川や海に流した時、魚がすすめる水質にするためには、とてもたくさんの水が必要になります。（右表参照）

生活排水は、一般的に下水処理場や合併処理浄化槽などで処理されますが、できるだけきれいな水を川や海に返すために、「フライパンやお皿についた油は拭き取ってから洗う」、「牛乳やジュースは残さずに飲む」などの取組みが必要です。

流すもの	魚がすすめる水質にするために必要な水の量 <バスタブ(300ℓ)何杯分？>
天ぷら油(使用済み) 20ml	 20杯 (6,000 ℓ)
牛乳(コップ1杯) 200ml	 11杯 (3,300 ℓ)
米のとぎ汁(1回目) 500ml	 4杯 (1,200 ℓ)
台所用洗剤(1回目) 4.5ml	 0.67杯 (200 ℓ)

(出典：環境省「生活排水読本(平成16年)」)



## 参加家族からのコメント

### お米のとぎ汁で朝顔も元気

お米のとぎ汁は台所に置いたバケツに必ず取り、畑にまくようにしました。お陰で、子どもが学校から持って帰った朝顔も元気です。

(東広島市 Kさんファミリーさん)



### 半身浴で節約

この夏はお風呂を半身浴（お湯の量を半分）にして節水に努めました。気持ちのいい汗をかいて、健康的に過ごせました。また、残り湯は洗濯に利用しました。

(東広島市 ハチドリ家族さん)



### 歯みがきの時はコップを使って節約

歯みがきの時に水を無駄に流さないようにするため、コップに水をくんでから、みがくようにしています。

(江田島市 皆川文男さん)



### 断水で水の大切さを痛感

断水（呉・江田島地区）に伴い、水の大切さを改めて痛感し、シャワーを極力減らしました。

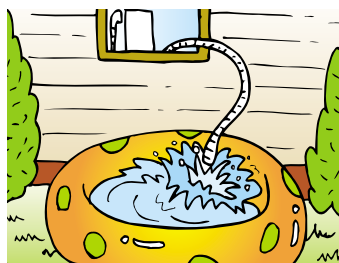
(広島市 エンジョイエコ家族さん)



### お風呂の残り湯を子どものプールに再利用

お風呂の残り湯を洗濯と子ども達のプール用に使用しました。その後は、ベランダに水を流し、打ち水に利用しました。

(広島市 小笠原ファミリーさん)





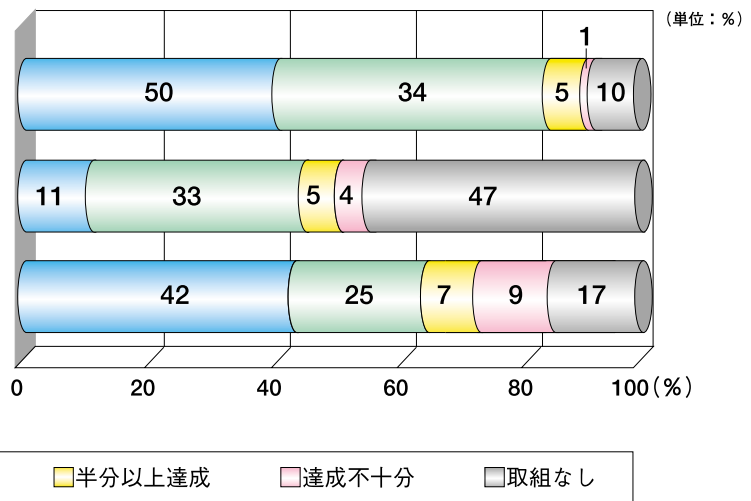
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● ごみ 買う時、使う時、捨てる時、「もったいない」の気持ちを大切に。

お茶は家庭で作り、ペットボトル飲料の購入を控えます。

おもちゃや衣類など使用しなくなったものでも、修理したり、人に譲ったりして、繰り返し使用します。

牛乳パックや食品トレーは、スーパーなどの回収ボックスに返却します。



- 夏ということで、お茶を家庭で作る機会も多く、ほとんどの家庭でペットボトル飲料の購入を控えていました。
- 不要品の再利用については、「取組なし」とした（目標に設定しなかった）家族が半数近くありました。取組みの機会が少なかったためか、「完全達成」の割合も低くなりました。
- 牛乳パックなどの回収については、多くの家庭が「ほぼ達成以上」となった一方で、「達成不十分」となった家庭の割合も比較的多く、それぞれの家庭における取組みの差が見られました。

### エコライフ豆知識

### ごみを処理するためにかかる費用はいくら？

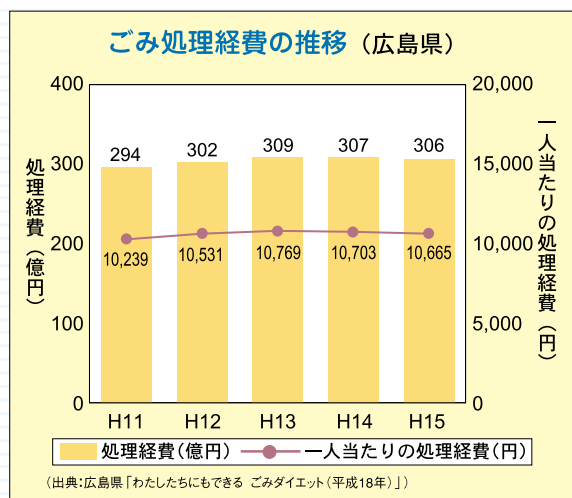
県内の家庭などから出るごみ（一般廃棄物）を処理するために、どのくらいのコストがかかっていると思いますか？

なんと、ごみ処理にかかる経費（※）は、年間306億円（県民1人当たり10,665円）にもなります。（平成15年度）

家庭ごみについては、無料で回収される地域がほとんどですが、ごみ処理にはたくさんの費用が使われているのです。

ごみ処理にかかる費用の負担を減らすためにも、家庭でのごみ減量の取組みが大切です。

※ 建設改良費（ごみ処理施設の建設・改良にかかる費用）を除く





## 参加家族からのコメント

### 徳用麦茶パックで脱ペットボトル

徳用麦茶パックを買って取り組みました。50袋以上入って198円の徳用麦茶パックと1本105円のペットボトル。夫も納得して、勤め先にも家でわかしのお茶を持っていきました。

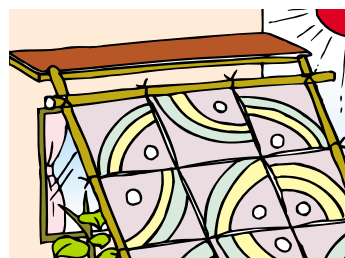
(呉市 ほっ君ファミリーさん)



### リフォームで再利用

古くなったざぶとんカバーで日よけを作ったり、私の服で子どものスカートを作ったりしました。

(三次市 歌もみじさん)



### 牛乳パックでエコ工作

食品トレーはスーパーの回収ボックスに持参していますが、牛乳パックは取っておいて、椅子作りに利用しています。

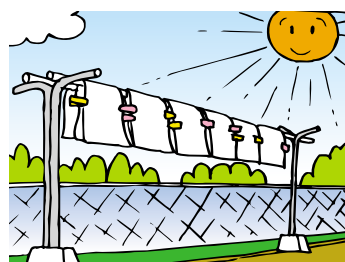
(広島市 ケイさん)



### 布オムツでごみ減量

夏は洗濯物がよく乾くので、外出時以外は紙オムツではなく、布オムツを使用して、ごみを減らしました。

(東広島市 涼葉のおうちさん)



### 旅行には洗面道具を持参

この夏の旅行には、家族みんなで洗面道具を持参して、ホテルの部屋にある石けんや歯ブラシなどを使わないようにしました。また、旅先では、なるべくごみを出さないように気をつけました。

(広島市 山本ファミリーさん)





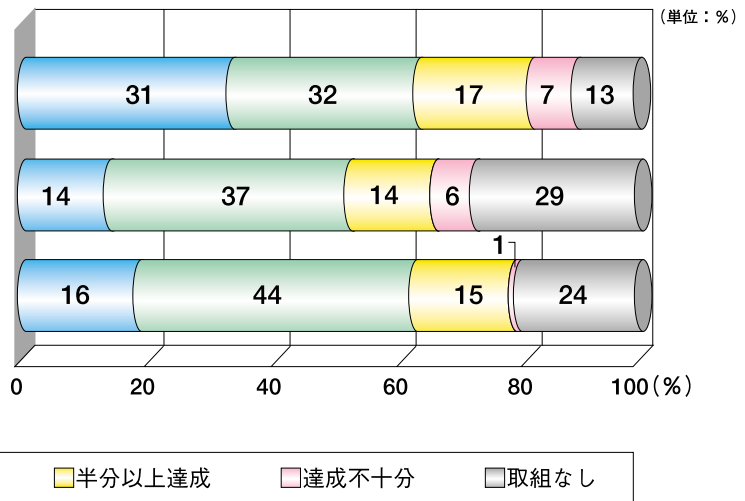
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● 買い物 始めていますか？環境にやさしいお買い物。

買い物袋（マイバッグ）を持参し、レジ袋や過剰包装を断ります。

エコマーク製品や詰め替え製品などの環境にやさしい商品を選んで買います。

食材を買う時は、生産や輸送に係るエネルギーの小さい「旬の食材」や「地元の食材」を選びます。



- 買い物袋の持参については、「完全達成」の割合が高くなっています。レジ袋を有料化しているスーパーなどもあり、取組みが広がっているようです。
- 逆に、環境にやさしい商品の購入については、「完全達成」の割合が低くなっています。「価格がもう少し安ければ買いたい」という声もありました。
- 食材については、「地産地消」や「食育」などへの関心が高まってきていることもあり、「ほぼ達成」以上の割合が高くなっています。

## エコライフ豆知識

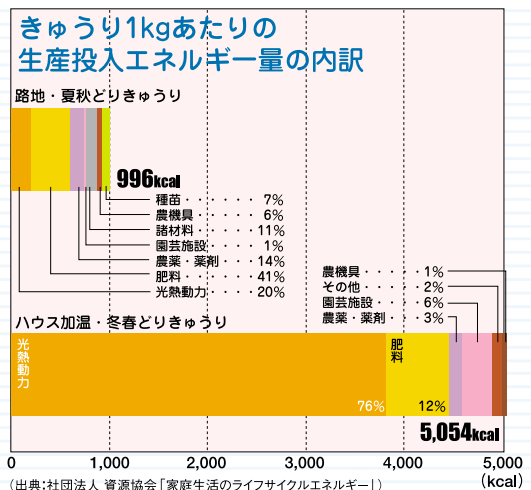
### 旬の食材でエコライフ

野菜や魚などの食材には、それぞれ旬がありますが、スーパーなどでは1年中、同じ野菜が売られています。

これは、野菜をビニールハウスで加温して栽培したり、魚を養殖して育てたりしているため、多くのエネルギーを使って生産されています。

例えば、きゅうりは夏が旬の野菜ですが、露地栽培に比べ、ハウス栽培では、約5倍もの生産投入エネルギーが使われています。

食材の旬を知って、美味しく健康的にエコライフに取り組みましょう。





## 参加家族からのコメント

### 財布の中にマイバッグ

大きめの財布に、小さく折りたたんだレジ袋を入れておくことで、マイバッグの持ち忘れを100%防ぐことができました。コンビニでもレジ袋は断りました。

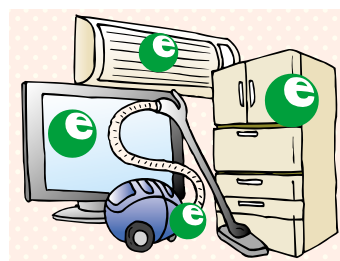
(東広島市 ハチドリ家族さん)



### 新生活を機にエコ製品を購入

新生活をスタートしたばかりで、新しく購入する物が多かったので、エコ製品をチェックして購入しました。

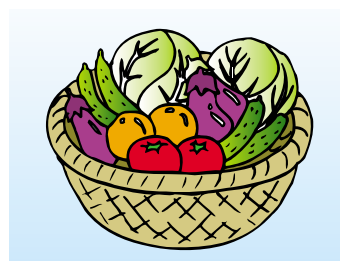
(広島市 小笠原清志さん)



### 旬の食材でおいしくエコライフ

野菜は頂きものと近所の野菜市で100%まかないました。きゅうり、なす、トマトなど、夏が旬の食材がおいしかったです。

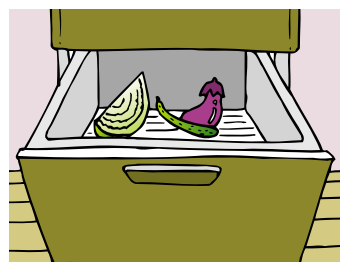
(三次市 歌もみじさん)



### いたみやすい野菜は必要な量だけ買う

野菜はいたみやすいので、必要な量だけ買うようにしました。安いからといって、たくさん買わないようにしました。

(広島市 世木ファミリーさん)



### 国産の食材で安心・安全

我が家で使う食材は、ほぼ国産です。安心・安全で、かつ日本の農業を守ることにもなると思います。

(東広島市 林ファミリーさん)







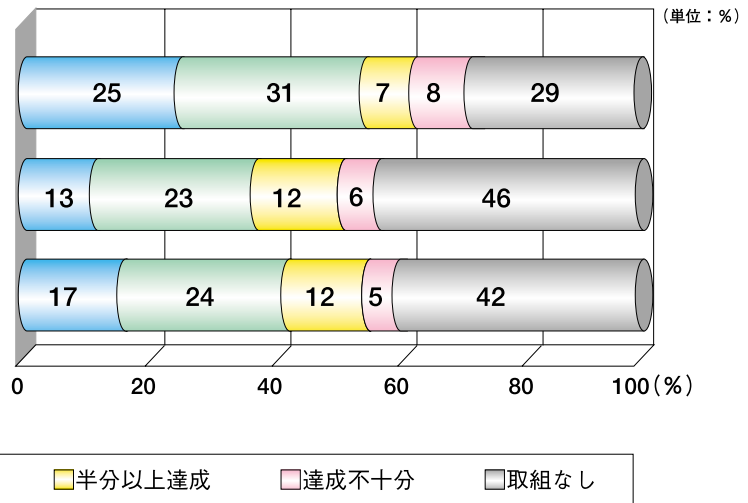
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● お出かけ 出かける時も環境のことを考えて。

近所へは、自動車ではなく、徒歩や自転車で出かけます。

自動車の利用を控え、なるべく公共交通機関を利用します。

自動車を利用する際には、駐停車時のアイドリングストップなどのエコドライブを心がけます。



- 徒歩や自転車でのお出かけについては、健康づくりを兼ねて実践されている方が多いようです。
- 公共交通機関の利用については、「ほぼ達成」以上の割合が最も低くなっています。「バスを利用したいが、便数が少ないので難しい」との意見も寄せられました。
- エコドライブについては、アイドリングストップ以外にも、「急発進・急加速をしない」などの取組が報告されました。

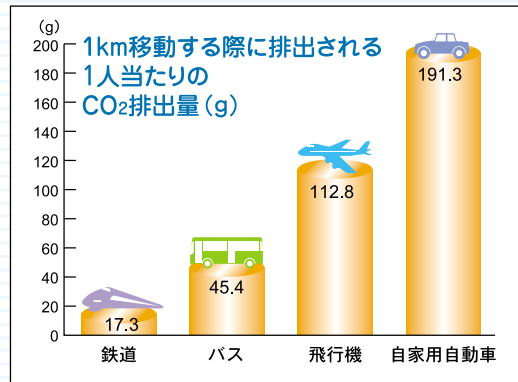
### エコライフ豆知識

### 公共交通機関を利用して省エネ

自動車を利用することは、私たちの暮らしの中で当たり前のようになっていますが、1km移動する際に排出される1人当たりのCO<sub>2</sub>排出量を比較すると、自動車は鉄道の約11倍、バスの約4倍にもなっています。(右表参照)

広島市や福山市などでは、地球温暖化防止や渋滞緩和を目的として、通勤などに自動車を使わず公共交通機関を利用する「ノーマイカーデー」の取組みが広がってきています。

出かける時は、できるだけ公共交通機関を利用して、省エネに取り組みましょう。



(出典:JCCCA「地球温暖化対策ハンドブック地域実践編2002/2003」)

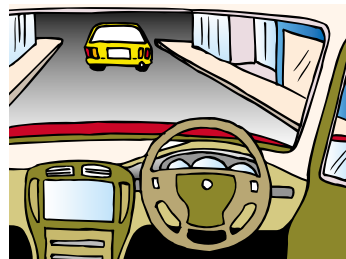


## 参加家族からのコメント

### エコドライブで燃費向上

車間距離を十分に取り、アクセルやブレーキの操作をできるだけ抑えることで、燃費を10%くらい向上させることができました。

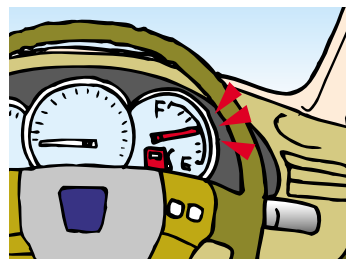
(東広島市 ハチドリ家族さん)



### ガソリンは満タンにしない

車の重量を軽くするため、ガソリンは満タンまで給油せず、半分(20リットル)くらいまでにしました。また、トランクの荷物を整理し、不要な荷物は積まないようにしました。

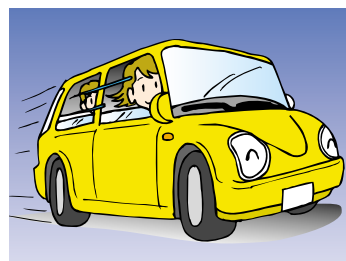
(東広島市 涼葉のおうちさん)



### カーエアコンの使用を控える

フロントガラスに日除けシートを常につけています。短時間でもアイドリングストップして、車内のエアコンを切るように心掛けています。車内の窓はなるべく開けるようにしています。

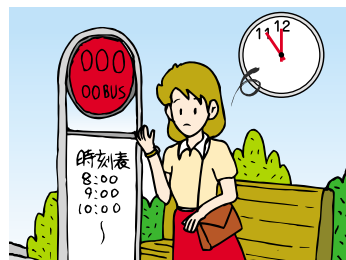
(江田島市 久保ファミリーさん)



### バスの便数が少ないのが悩み

自分の車は持ってないので、徒歩かバスで移動しています。田舎なのでバス代が高く、便数が少ないのが悩みです。

(尾道市 水川摩希子、雅生、歩夢さん)



### 公共交通機関を積極的に利用

近くはもちろん、遠くへも公共交通機関を利用しました。自転車もよく利用しました。

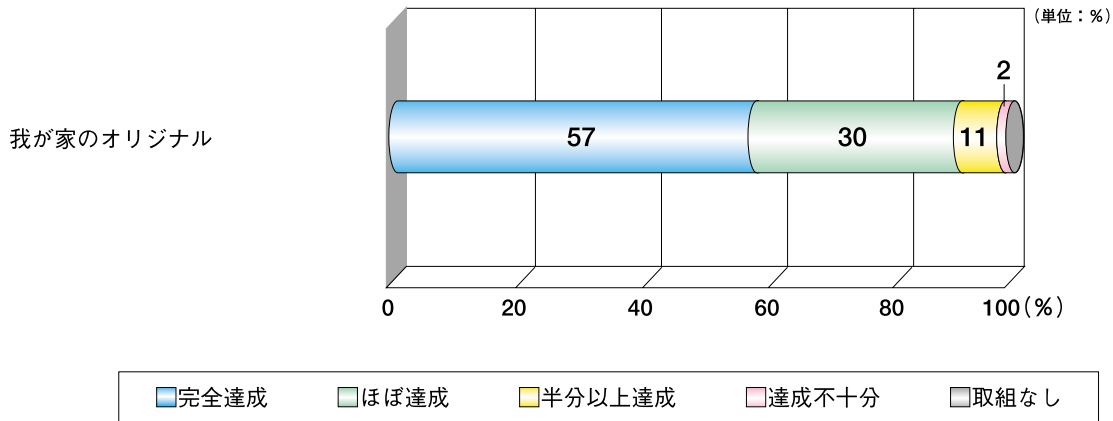
(広島市 赤間ファミリーさん)





# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## ● 我が家のオリジナル 個性的な取組を紹介します。



- それぞれの家庭で独自に設定した「我が家のオリジナル」取組項目については、ほとんどの家庭で「ほぼ達成」以上となりました。
- 「我が家のオリジナル取組項目」としては、スイッチ付きのコンセントなどを活用した待機電力の削減や、冷蔵庫の無駄な開閉を減らすことによる省エネについての取組みが多く寄せられました

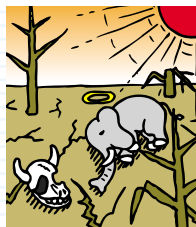
### エコライフ豆知識

### 地球温暖化の影響予測

IPCC（気候変動に関する政府間パネル）が、第3次レポートで発表（2001年）したように、このまま地球温暖化が進み、2100年に地球の平均気温が最大5.8度上昇した場合、次のような影響が出る事が予測されています。未来を生きる子どもたちのために、一人ひとりがエコライフを通じて地球温暖化対策に取り組むことが大切です。



海水の熱膨張や氷河が融けて、海面が最大88センチ上昇します。南極の氷が融けるとさらに海面が上昇します。



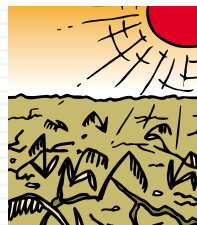
現在絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追い詰められ、さらに絶滅に近づきます。



マラリアなど熱帯性の感染症の発生範囲が広がります。



降雨パターンが大きく変わり、内陸部では乾燥化が進み、熱帯地域では台風、ハリケーン、サイクロンといった熱帯性の低気圧が猛威を振るい、洪水や高潮などの被害が多くなります。



気候の変化に加えて、病害虫の増加で穀物生産が大幅に減少し、世界的に深刻な食糧難を招く恐れがあります。

(出典: 全国地球温暖化防止活動推進センターホームページ <http://www.jccca.org/>)

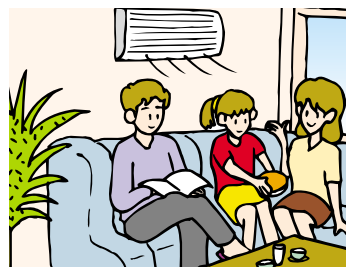


## 参加家族からのコメント

### エアコンをつける部屋は1か所だけにする

エアコンをつける部屋は1か所だけにして、家族で合宿生活をしました。エアコンをつける部屋が1か所だけなので、家族のコミュニケーションが増えました。

(府中市 きこくチーム2006さん)



### 涼しいうちに行動する

早起きして、涼しいうちに行動することで、冷房を使用する回数を減らすことができました。

(広島市 川崎ファミリーさん)



### 炊飯器の保温機能は使わない

炊飯器の保温機能は使用せず、炊飯する時だけ電源を入れるようにしました。

(江田島市 皆川文男さん)



### 読まなくなった本は図書館に寄贈する

読まなくなった本は、ごみにせず、図書館に寄贈しました。寄贈した本が読みたくなった時は、図書館で借りるようにしました。

(東広島市 ハチドリ家族さん)



### 充電機を利用する

使い捨ての電池の購入を止めて、充電機を利用することで、電池ごみを出さないようにしました。

(東広島市 涼葉のおうちさん)

