

家族みんなでエコライフ

～家庭エコ・プログラム取組事例集～

夏編
SUMMER



ひろしま地球環境フォーラム

家族みんなでエコライフ ～家庭エコ・プログラム取組事例集～のご紹介

この冊子は、ひろしま地球環境フォーラムが作成した「家庭エコ・プログラム」により、平成18年8月の1か月間、エコライフに取り組んだ参加家族の皆さんから寄せられた報告書の内容をまとめたものです。（※報告家族数:137家族）

前回の取組期間（平成17年12月）は、冬でしたが、今回は夏に実施したこともあり、暑さ対策など、夏ならではのエコライフアイデアもたくさん寄せられました。

「環境問題に関心はあるけど、具体的に何をすればいいのかわからない…」とお悩みの皆さんも、この冊子を読めば、楽しく簡単にエコライフに取り組んでいただけるのではないかと期待しています。

皆さんもこの冊子を参考にしながら、エコライフにチャレンジしてみてください！



目 次

【取組事例編】

- **我が家の環境宣言** 1
エコライフに取り組むに当たっての心構えを紹介します。
- **我が家のエコライフ記録帳 取組結果** 2
エコライフの取組結果について、6つの区分に分けて紹介します。
① 電気・ガス ② 水 ③ ごみ ④ 買い物 ⑤ お出かけ ⑥ 我が家のオリジナル
- **我が家の環境家計簿 集計結果** 14
家庭から出る二酸化炭素(CO₂)の排出量などの集計結果を紹介します。
- **家庭エコ・プログラム報告書** 16
エコライフの参考となる事例や意見を寄せていただいた参加家族からの報告書を紹介します。

【資料編】

- **家庭エコ・プログラム** 20
実際に取り組んでいただいた「家庭エコ・プログラム」を紹介します。
- **エコライフ関連ホームページ** 29
エコライフに役立つホームページを紹介します。



我が家の環境宣言

宣言！

暑さもふきとばす、熱血エコライフ宣言！！
できることからコツコツと！

(呉市 ほっ君ファミリーさん)

宣言！

将来の子供たちの生活のためにも
今から環境（エコライフ）についてしっかり考える

(広島市 久保田陽子さん)

宣言！

ひろしまエコファミリーの一員として、暑い夏を乗り切ろう！

(東広島市 林ファミリーさん)

宣言！

もったいない精神で、資源を大切にエコライフ

(広島市 ミナミさん)

宣言！

ひとりずつ ちょこちょこがんばる エコライフ

(江田島市 皆川文男さん)





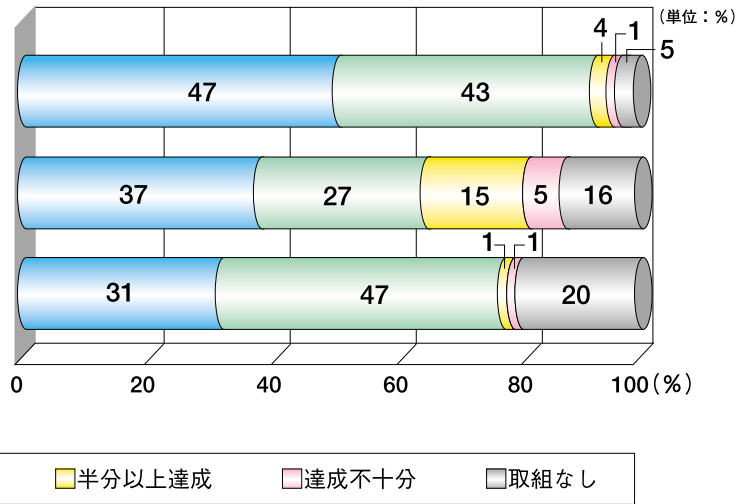
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

● 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

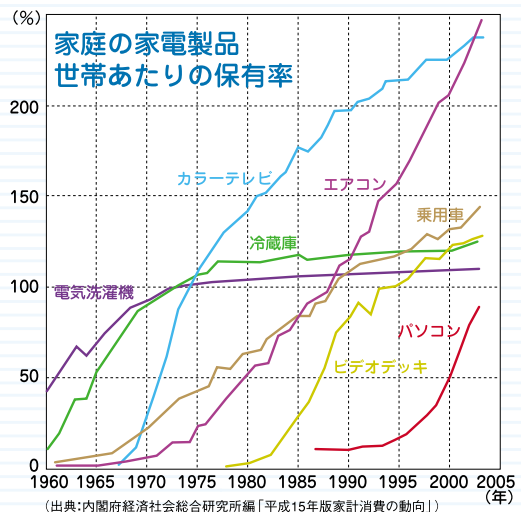
家電製品の世帯あたりの保有率

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CO₂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。



(出典:内閣府経済社会総合研究所編「平成15年版家計消費の動向」)

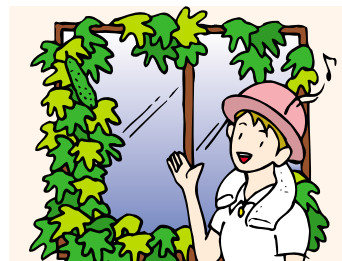


参加家族からのコメント

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。

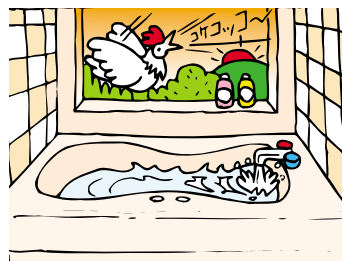
(東広島市 ハチドリ家族さん)



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。

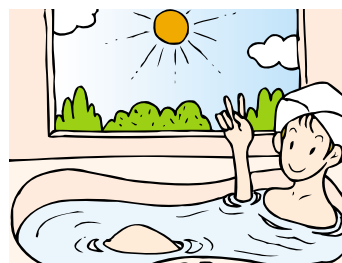
(東広島市 涼葉のおうちさん)



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。

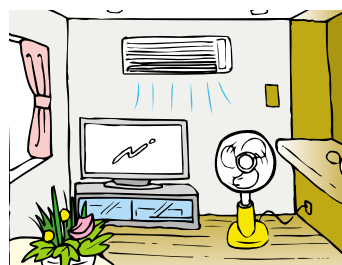
(江田島市 池田朝雄さん)



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。

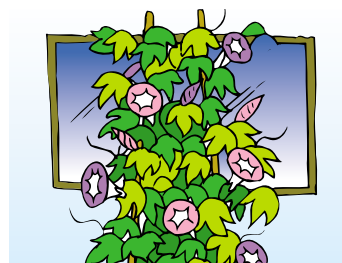
(広島市 小笠原清志さん)



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)





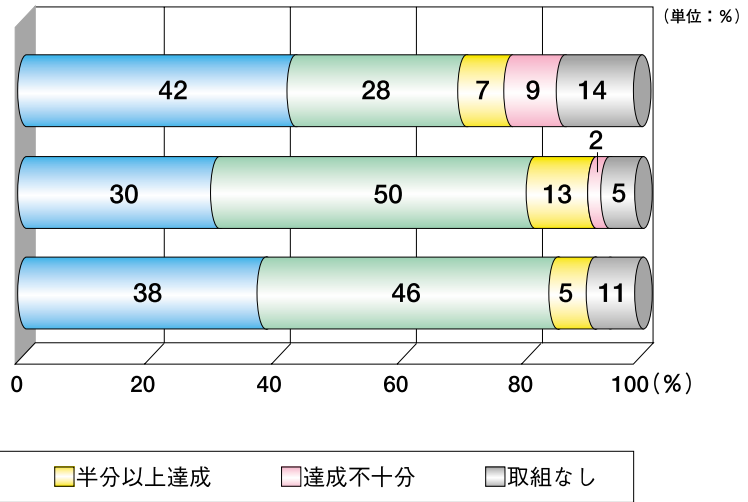
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

● 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 (6,000ℓ)
牛乳(コップ1杯) 200ml	 11杯 (3,300ℓ)
米のとぎ汁(1回目) 500ml	 4杯 (1,200ℓ)
台所用洗剤(1回目) 4.5ml	 0.67杯 (200ℓ)

(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。

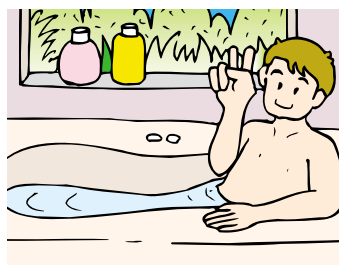
(東広島市 Kさんファミリーさん)



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。

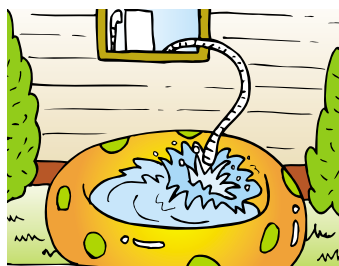
(広島市 エンジョイエコ家族さん)



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)





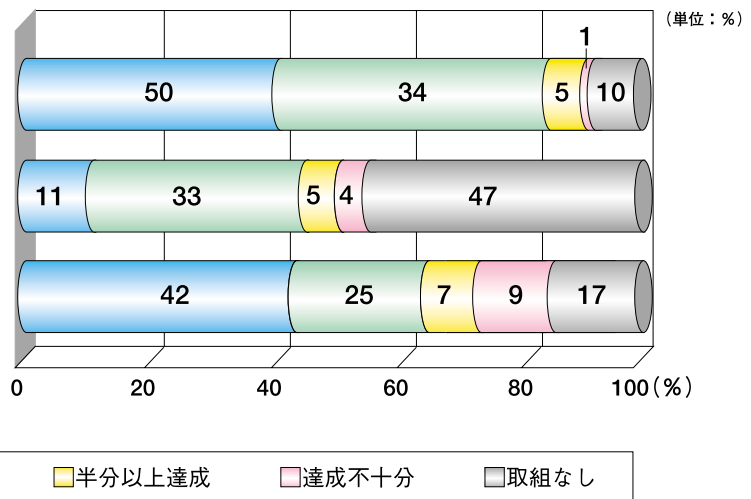
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

● 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？

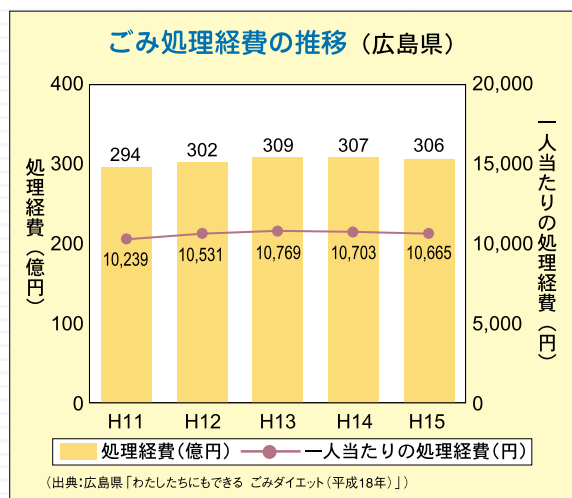
県内の家庭などから出るごみ（一般廃棄物）を処理するために、どのくらいのコストがかかっていると思いますか？

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。

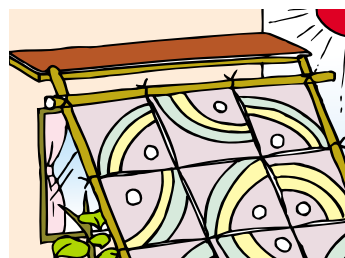
(呉市 ほっ君ファミリーさん)



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。

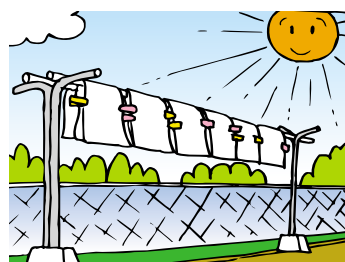
(広島市 ケイさん)



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)





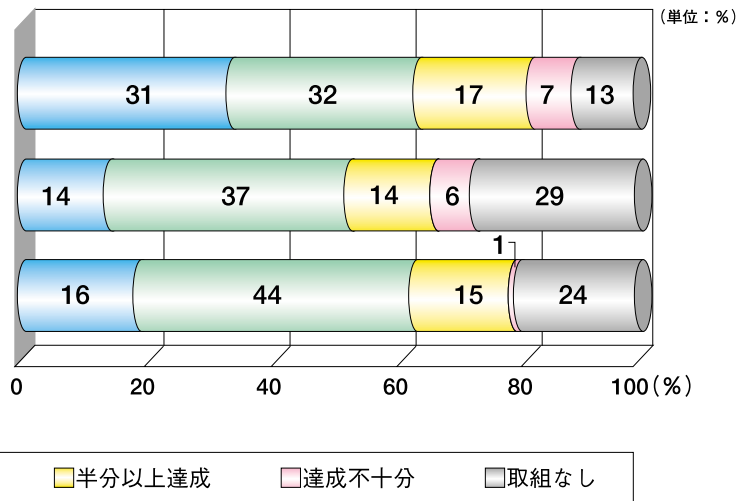
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

● 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

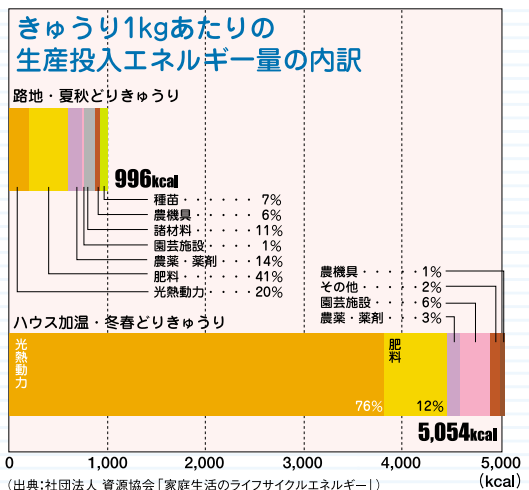
旬の食材でエコライフ

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。

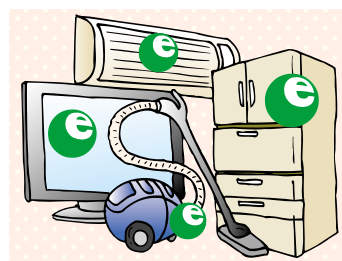
(東広島市 ハチドリ家族さん)



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。

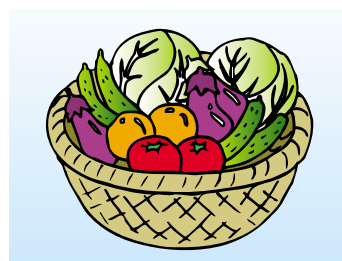
(広島市 小笠原清志さん)



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。

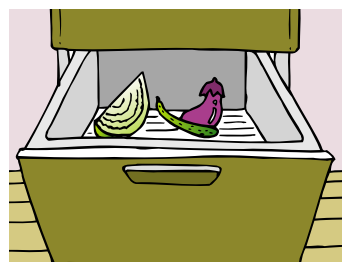
(三次市 歌もみじさん)



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)





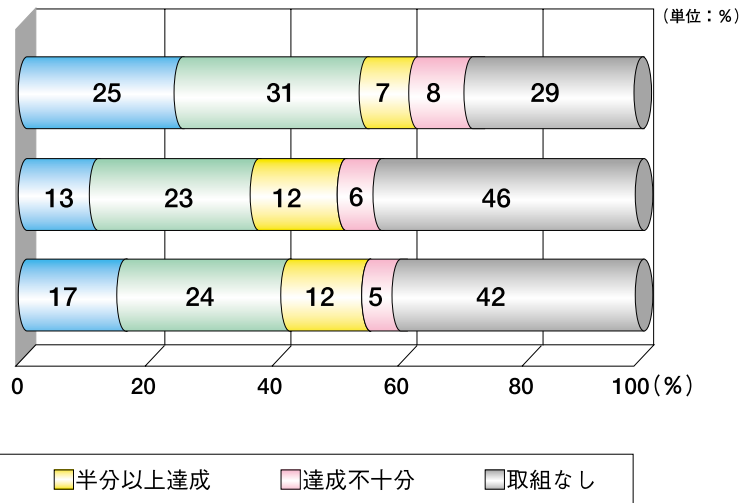
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

● 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。

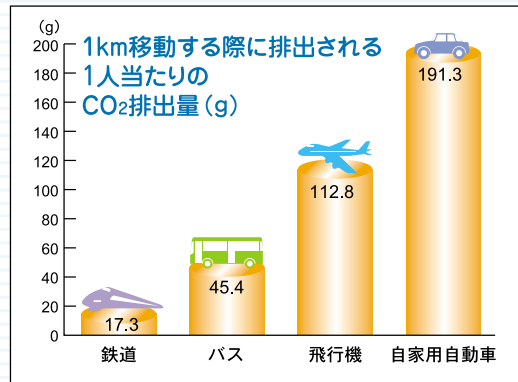
エコライフ豆知識

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CO₂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」)

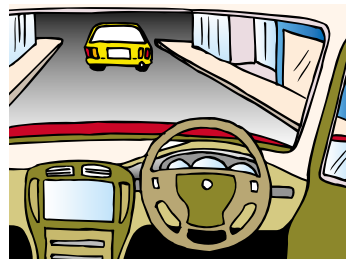


参加家族からのコメント

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。

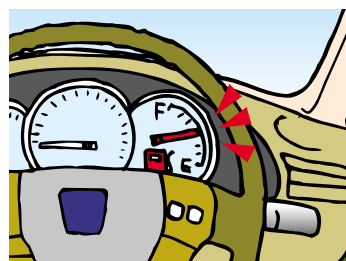
(東広島市 ハチドリ家族さん)



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。

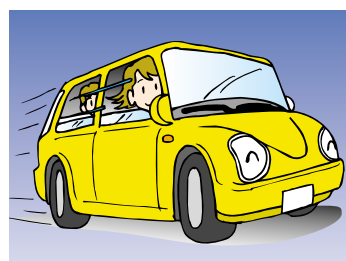
(東広島市 涼葉のおうちさん)



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。

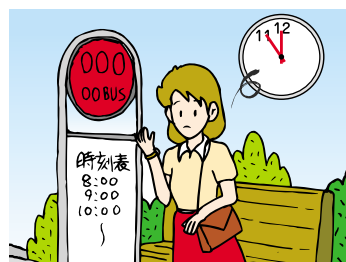
(江田島市 久保ファミリーさん)



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。

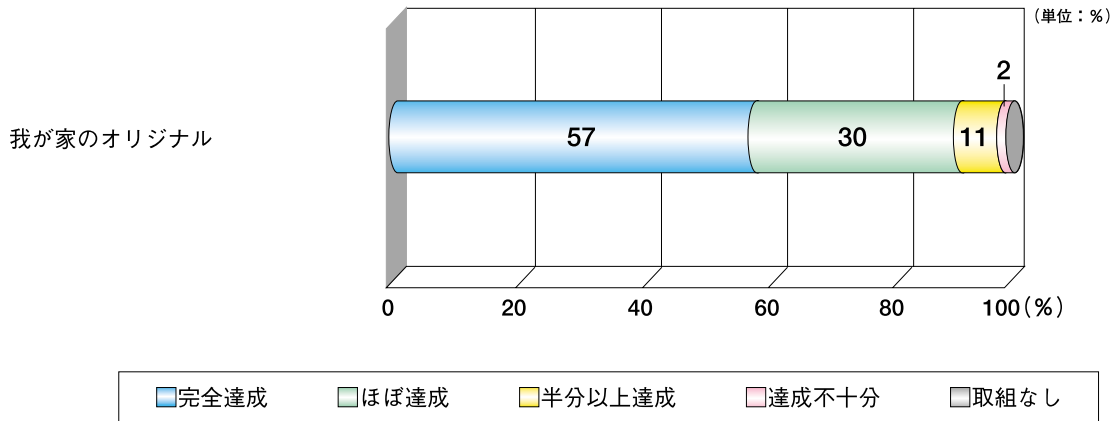
(広島市 赤間ファミリーさん)





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

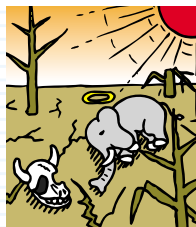
エコライフ豆知識

地球温暖化の影響予測

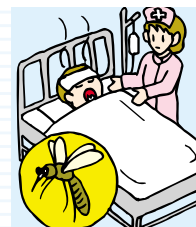
IPCC（気候変動に関する政府間パネル）が、第3次レポートで発表（2001年）したように、このまま地球温暖化が進み、2100年に地球の平均気温が最大5.8度上昇した場合、次のような影響が出る事が予測されています。未来を生きる子どもたちのために、一人ひとりがエコライフを通じて地球温暖化対策に取り組むことが大切です。



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。



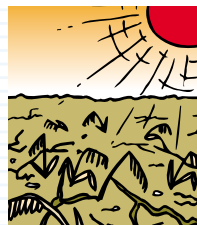
現在絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追い詰められ、さらに絶滅に近づきます。



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/>)

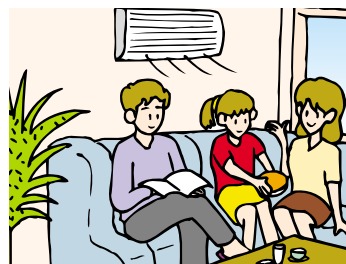


参加家族からのコメント

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。

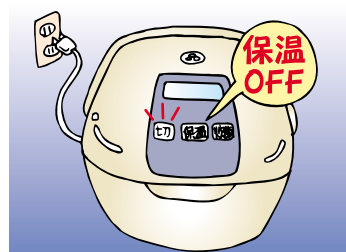
(広島市 川崎ファミリーさん)



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。

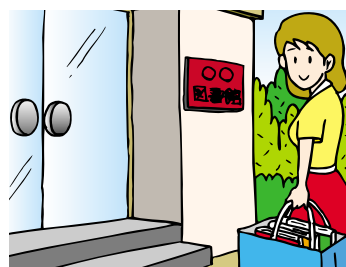
(江田島市 皆川文男さん)



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。

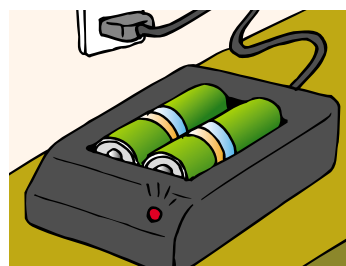
(東広島市 ハチドリ家族さん)



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)





我が家の環境家計簿 集計結果

参加家族の皆さんには、エコライフの取組結果を確認するための参考として、家庭における電気やガスなどの使用量から、二酸化炭素（CO₂）の排出量を計算する「我が家の環境家計簿」にチャレンジしていただきました。

ここでは、「家庭エコ・プログラム」の取組期間（平成18年8月）中に参加家族の家庭から排出されたCO₂排出量などの集計結果を紹介します。

※CO₂排出係数については、環境省「我が家の環境大臣事業」の値を使用しています。

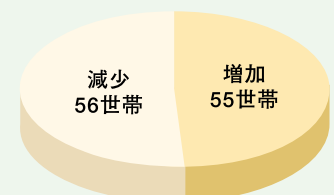
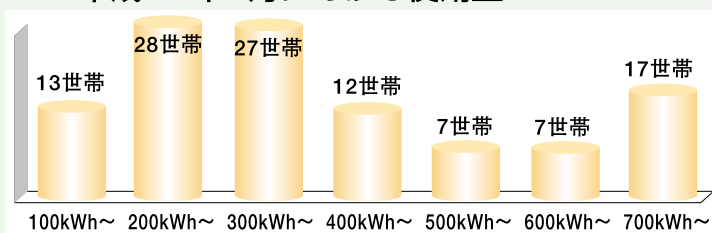
● 集計結果

区分		電気	都市ガス	LPガス
対象世帯数		111世帯	53世帯	26世帯
平均世帯人数		3.1人	2.8人	3.9人
CO ₂ 排出係数		0.38 kg/kWh	2.00 kg/m ³	6.50 kg/m ³
1世帯当たり 使用量	H18年8月	426.2 kWh	15.6 m ³	4.7 m ³
	H17年8月	427.0 kWh	16.4 m ³	5.3 m ³
	増減	0.8 kWh減	0.8 m ³ 減	0.6 m ³ 減
1世帯当たり CO ₂ 排出量	H18年8月	162.0 Kg	31.2 Kg	30.6 Kg
	H17年8月	162.3 Kg	32.8 Kg	34.5 Kg
	増減	0.3 Kg減	1.6 Kg減	3.9 Kg減

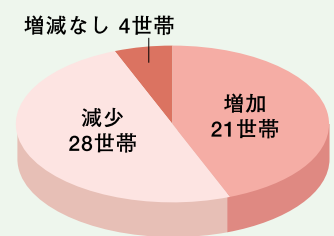
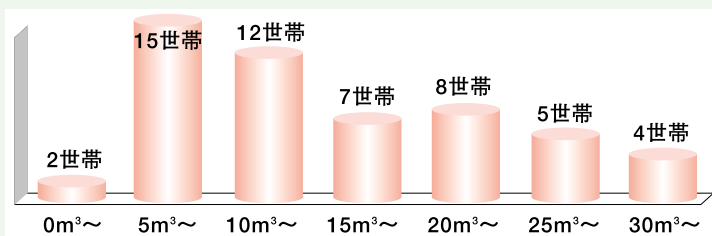
平成18年8月における使用量

前年同月からの増減

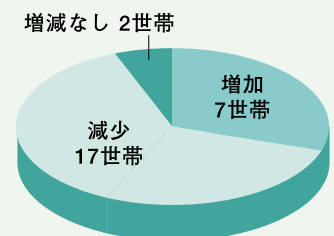
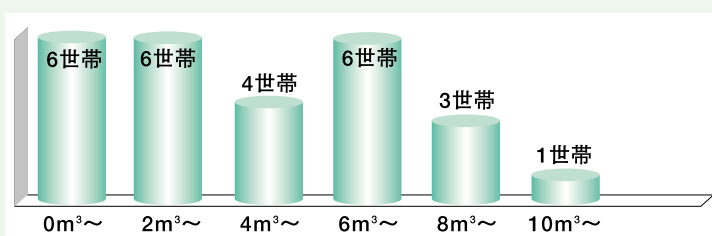
電気



都市ガス



LPガス

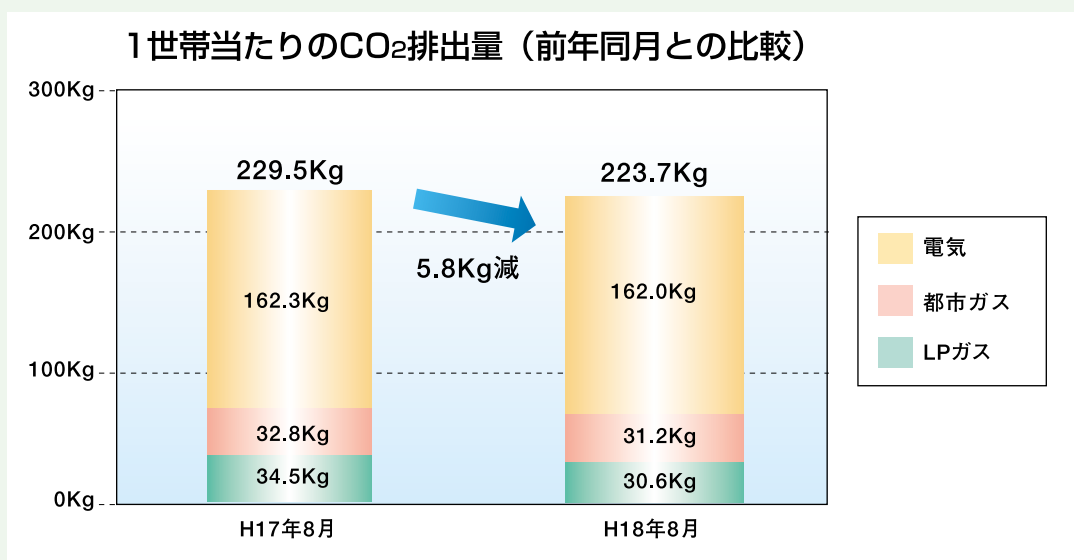


● 分析

今回の取組では、前年同月と比較した時のCO₂排出量が1世帯当たり約5.8kg（約3%）減少しました。

また、「家庭エコ・プログラム」による取組みの結果、電気、都市ガス、LPガスの全ての項目において、前年同月を下回り、参加家族全体で約202kgのCO₂を削減するという素晴らしい成果を挙げることができました。

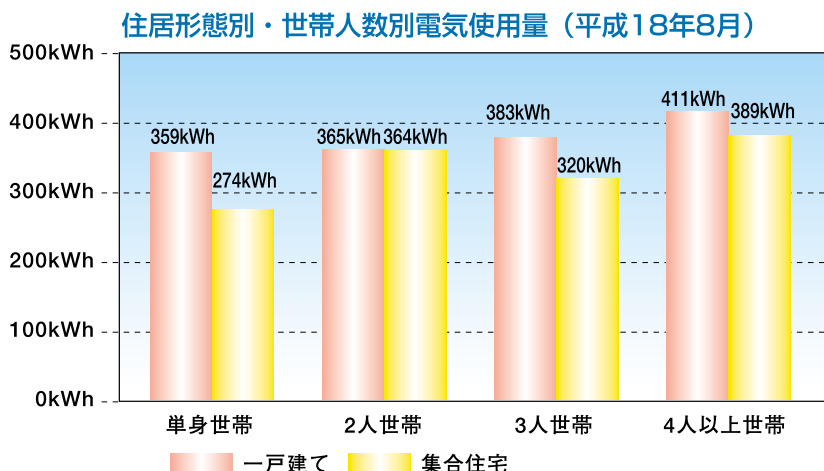
参加家族の皆さんからは、「エコライフの取組みの成果を数値として記録することで、これまでのライフスタイルを見直す良いきっかけになった」との感想も寄せられました。



【参考】「一戸建て」と「集合住宅」の電気使用量の違い（広島県）

参加家族の皆さんから報告していただいた「我が家の環境家計簿」のデータをもとに、「一戸建て」と「集合住宅」に分けて、世帯人数別に電気使用量を集計しました。（下表参照）

集計の結果、一般的な傾向として、「一戸建て」よりも「集合住宅」の方が電気使用量が少ないこと、世帯人数が増えるにつれて、電気使用量が増えることがわかりました。



皆さんのおうちの電気使用量は、どのくらいでしたか？





家庭エコ・プログラム報告書

今回の「家庭エコ・プログラム」による取組を通して、エコライフの参考となる事例や意見を寄せていただいた参加家族（優秀家族）からの報告書を紹介します。



かわいい孫たちの未来のために（東広島市 ハチドリ家族さん）

なんとなく環境を大切にしたいという気持ちがあっても、これまでは「どうせ自分だけがエコライフに取り組んでも何も変わらない」という無力感や「便利で快適な今の生活を変えるのが面倒くさい」という甘えがあり、買い物時に毎回レジ袋を受け取ったり、外食時に平気で割り箸を使ったり、電車やバスで行ける所でも当たり前のように自動車で出かけたりしていました。

しかし、先日、環境活動に取り組んでいる方から、孫たちが私たちぐらいの年になった頃（2050年頃）の地球環境についての話と、「ハチドリのひとしずく」という南米のアンデス地方に伝わる民話を聞き、自分の考えが間違っていたことにショックを受け、これまでの自分の行動を後悔しました。

このお話の内容は「ある森が火事になった時、われ先にと逃げていく動物たちの中で、クリキンディという名のハチドリだけが口ばしで水のしずくを一滴ずつ運んで火の上に落としていく」というものです。動物たちは「そんなことをしていったい何になるんだ」と言って笑いますが、クリキンディは「私は、私にできることをしているだけ」と答えるのです。クリキンディは、自分の大切な場所を守るために、自分にできる精一杯のことをしているのです。そして、私はそんなクリキンディを笑う動物たちのひとりだったのです。

現在、人類だけでなく、地球上のあらゆる生命の存続を脅かすほどまでに環境を悪化させているのは私たち一人ひとりの何気ない小さな行動の積み重ねです。ということは、地球環境を改善していくのも結局、私たち一人ひとりの小さなエコの積み重ねでしかないのだと思います。

今回、その方から紹介されてチャレンジした家庭エコ・プログラムには、ハチドリならぬ「我が家」にできるひとしずく」がたくさん紹介されていて、とても参考になりました。また、同じく紹介された環境省の「我が家の環境大臣」というホームページでエコライフアイデアを探し、我が家でもできそうなことから取り組むことで、二酸化炭素の排出量も大きく減らすことができました。

これからも、私たちが暮らす大切な地球のために、そしてかわいい孫たちの未来のために、少しでもエコライフを続けていこうと思います。



かわいいお孫さんのために、積極的にエコライフに取り組もうという強い意思が感じられます。



省エネ住宅でエコライフ（広島市 久保田陽子さん）

去年、2DKのマンションから一軒家に引っ越したので、部屋数も増え、光熱費も高くなるかと思いましたが、太陽光発電を付け、高気密、高断熱の家にし、さらにオール電化にしたので、金額だけでなく、CO₂排出量もずいぶん少なくなりました。

子どものおむつは、外出と夜中以外は布おむつを使用し、ゴミの削減になっています。また、食後等の顔ふきは、ウェットティッシュでなく、ハンドタオルを使用しました。

飲料水を時々買うのですが、その箱がビデオ収納にぴったりのサイズで、ビデオの収納に役立っています。



省エネ住宅にすることで、効果的にエコライフに取り組んでいます。環境にやさしい子育てを实践されているので、お子さんにもエコライフの意識や行動が身に付くでしょうね。



我が家のオリジナルエコライフ（広島市 ケイさん）

前回（平成17年12月）初チャレンジした冬と違い、今回は、ほぼ満足のいく結果だったと思う。

○我が家のオリジナル取組項目

- ・電気ポットを使用しない
→電気ポットは省エネタイプを使っているが、夏場はお湯を使う機会が少ないので、必要な時に、必要な量だけ沸かすようにした。
- ・麦茶はポットに入れ、冷蔵庫の開閉回数を減らす。
→普段からペットボトル飲料でなく、麦茶を飲んでいるので、保冷効果のあるポットに入れることによって、冷蔵庫の開閉回数を減らした。
- ・何度も使わない電気製品はコンセントを抜く。
→コンセントに差し込んでいるだけで消費する待機電力を減らすため、毎日使わない電気製品などは、プラグを抜くようにした。ただ、コンセントの位置が物の陰になっている所は抜いていない。コンセントの位置と家具の配置などを再考する余地あり。

○新たなチャレンジに向けて

使用光熱量については、年代や家族構成が同じような家庭の平均と最低がわかれば、また新たなチャレンジが出来るのではないかと思う。

このチャレンジが一過性のものとならないよう、今後も気をつけて生活していきたいと思う。



我が家のオリジナル取組項目を熱心に実践されています。これからも我が家流のエコライフを続けていってくださいね。



我が家のエコグッズ（世羅町 和泉秀宣、美智子、空、海、夏さん）

冬（前回）に続き、この夏も「家庭エコ・プログラム」が届くと、真っ先に長女の空が、喜んで、「母さん、この夏も私が頑張って節約博士をやるよ」と宣言しました。宣言どおり、娘は、照明はもちろん、冷蔵庫の開閉、シャワーの節水、テレビのつけっぱなしなど、率先してチェックしていました。すごい！！

しかし、この夏は、梅雨明けと同時に猛暑が続き、エアコンなしでは過ごせませんでした。その分、昨年8月よりも電気消費量が多かったです。反省…。エアコンの消費電力ってすごいですね…。またまた反省。

○我が家のエコグッズ

第1位 アクリルタワシ

食器洗い、お風呂掃除、洗面掃除に活用しています。全く洗剤いらすの賢いグッズです。1枚100円で3ヶ月もちます（うちでは）。

第2位 ごみ分別箱

我が町は、ごみは15分別にしなければなりません。そこでダンボールにリサイクルマークと絵（イラスト）を描いてごみ分別箱を作りました。すると子どもたちも簡単に楽しく分別していました。分かりやすいと友達にも評判です。



家庭でエコグッズを作成するなどして、楽しみながらエコライフに取り組んでいますね。



家庭エコ・プログラム報告書



新居でエコライフを実践（広島市 ミナミさん）

この4月から一戸建ての新居となり、光熱費がどれだけかかるのか不安だらけの8月でした。

今までは、賃貸住宅で、主に2つの部屋だけで生活をしていましたし、夫・子どもはとても暑がりです。クーラーは欠かせない状態。1階に台所と居間、2階に寝室となると今まで以上に光熱費がかさむだろうと予測はできました。そのためにも、この夏はエコライフに挑戦することとしました。

また、わが息子は虫が大好きです。息子たちが大きくなっても、虫・動物が元気に育つ自然な環境を残してやりたいと思っています。そのためにも、資源を大切に使いしていきたいです。我が家は共働きなので、負担にならないように、細く長くできることから取り組んでいこうと考えています。

○我が家の取組み

1. 台所

- ・冷蔵庫は中身に何が入っているか分かるように透明な容器に入れるようにする。
- ・冷蔵庫に調理した食品を入れるときはできるだけ、ラップは避けてタッパーでふたのあるものに入れる。
- ・冷蔵庫は季節に応じて強弱を調整する。
- ・肉や魚介類は1週間分をまとめて購入する。（買い物時間や交通費が削減できる）
- ・夕食は、何にするかその日の朝決めておき、調理に使う冷凍肉や魚介類を、冷蔵庫で徐々に溶かす。
- ・炊飯器・湯沸しの保温機能は使わない。
- ・米のとぎ汁は家庭菜園に使用する。
- ・ねぎ、にらは庭の片隅に植えて活用する。
- ・ホットプレートで焼きそば・焼肉などをした後、油汚れ・焦げ付きなどを野菜のくずや新聞できれいに拭き取ってから洗う。野菜のくずで拭き取るとホットプレートの表面も傷つかない。洗うときも洗剤も少し出し、さっと洗ってシンクも汚れも最小限ですみます。
- ・冷たいお茶は魔法瓶に入れて食卓に準備して、冷蔵庫の開閉を減らした。

2. 電力

- ・待機電力をなくすために、電気製品を使うときにコンセントを入れる。
- ・クーラーの設定温度は、28度とした。つけ始めは扇風機を回す。
- ・起床時、帰宅時に窓を開け、できるだけ部屋の換気に心がけ、自然の風を取り入れる。
- ・帰宅時・夕方に、駐車場と勝手口のセメント部分や庭に打ち水をして、少しでも涼しい風にする。
- ・昼間、不在時には、日差しを避ける為に、レースカーテンだけでなく内側のカーテンも閉めておく。これは、とても効果がありました。我が家は南向きで、家のすぐ前にある駐車場からの照り返しが強く、夕方帰ってきて、部屋に入るとむっとするくらい暑かったのですが、この方法を取り入れてから、むっとする暑さはなくなりました。
- ・エコ給湯の温度設定を60度から44度まで下げました。夏場なのでそれほど高い温度は必要ないと考えやってみました。今後は季節で温度調節してみます。

3. 水

- ・歯磨きの時は、コップに水をいれてする。水を流しっ放しにしないようにしました。
- ・風呂の残り湯を洗濯・植木への水やりに活用する。庭木は植栽したばかりで、枯れないように水が沢山必要でした。

4. ごみ

- ・買い物や出かけるときは、水筒にお茶を入れて持参する。（ペットボトルや缶などのごみを減らす。）
- ・遠距離に出かける場合は、大きい水筒と手提げ用水筒の2種類を準備する。

5. 買い物

- ・野菜は朝市を利用する。新鮮な食材で安く・おいしく食べられる。おかげで息子は野菜が大好きです。
- ・お茶は田舎でもらった豆茶・どくだみ茶を飲んでいきます。夏は豆茶と麦茶を常に沸かして準備する。
- ・葱は、家庭菜園でまかっています。

6. おでかけ

- ・子どもの送迎が必要なときは、できるだけ自転車を使う。
- ・車の場合は子どもの送迎に合わせて、買い物・用事を一緒に済ませる。

○実際に行ってみて

今までしていたエコライフに加えて、新居になって新たに始めたことは以上です。

子どもはコンセントを抜くのに協力的でした。節約することが苦痛ではなく、今月はいくら電気代がかかったか見るのが楽しみでした。しかし、夏はクーラー代がかかってしまいました。できることから少しずつやっていきたいです。



家庭生活のあらゆる場面でエコライフを徹底していますね。親として子どもたちに豊かな自然を残したいという気持ちが伝わってきます。



家族全員で役割分担（府中市 きこくチーム2006さん）

○「家庭エコ・プログラム」を始めたきっかけ

この夏、お父さんが「地球温暖化を防ぐためには『ひろしまエコファミリー』に参加するしかない。」と言うので、家族全員で「家庭エコ・プログラム」を始めました。

○良かった点

- ・最初に作戦会議をやって、家族で役割分担したのがよかった。
- ・毎日、電気の使用量や太陽光発電量をつけるのが大変だった。
- ・その日の最後の電気消灯チェックが大変だった。
- ・皆、電気をこまめに消すようになってよかった。

○反省点

- ・計画していたのに、冷蔵庫の掃除をやらなかった。
- ・水道使用量のチェックもすればよかった。
- ・気温も調べておけばよかった。

○レポート

- ・役割分担表（家族全員が参加）
- ・電気使用量と（太陽光発電による）電気販売量の記録（毎日）
- ・ガソリン購入量の記録（給油毎）
- ・中国電力株式会社府中営業所で電気について勉強
- ・家庭でのごみ分別、スーパーの回収ボックスの利用



きこくチーム2006さんの
報告書（表紙）



きこくチーム2006さんからは、A4サイズの内紙15枚にわたって、エコライフの取組みを報告いただきました。家族全員で役割分担して、協力しながらエコライフに取り組めたことが良かったですね。

以上のほかにも、たくさんの参加家族から報告を寄せていただきました。

エコライフでダイエット（呉市 ほっ君ファミリーさん）

買い物に度々行かないで、家にある物で工夫して調理することで、食材を腐らせることも捨てることもなくなりました。また、少量しか作れないので、食べ過ぎによる肥満までもコントロールできました。少し小太りな夫にとって、汗をかいたり、食事が少なくなったり、買い物も歩いて行ったりしたかいたがあって、体重まで3~4kg減るといって、うれしいオマケもいただき最高の取組みとなりました！

風鈴の音で涼しさを感じる夏を過ごしたい（東広島市 林ファミリーさん）

願わくば、私の子ども時代のように、風鈴の音で涼しさを感じる夏を過ごしたいものです。そこら中の室外機がウォンウォンとなる現在、そらおそろしくなります。みんなで、1・2の3でクーラーの使用を一齐にやめたら、風鈴の音も聞こえてくるかもしれません。温暖化は、今、待たなしの深刻な状況です。みんなで、取り組んでいかななくてははいけません。まずは自分から、我が家から、これからもエコライフを心掛けたいと思います。子どもたちのために。

CO₂排出量を意識した生活（広島市 藤谷ファミリーさん）

1か月間エコライフに取り組んでみて、環境家計簿の数字をみるとCO₂排出量が多いのでびっくりしました。削減量が多くなると節約になり、地球の環境にも良いので、CO₂の排出を意識しながら、限りあるエネルギーを無駄なく使用していきたいです。

断水で考えた水の大切さ（江田島市 皆川文夫さん）

今回、江田島は送水トンネルの事故により断水になりました。あらためてみんなで水の大切さを考えることができ、貴重な体験となりました。どうしたら水を使わないですむかと食器にラップをひいたりしました。今後も、水だけでなく、電気、ガスもどうやったら節約できるか考えていきたいと思っています。

親の姿を子どもに見せる（広島市 小笠原ファミリーさん）

1ヶ月、家族全員でエコライフに取り組んできました。子ども達に強制するのではなく、親の姿を見せて、自然に自分から節約を心がける姿を見ることができてうれしかったです。1ヶ月とは言わず、これから先も、自分達に出来るエコライフを見つけてやっていきたいと思っています。



家庭エコ・プログラム

次ページからは、参加家族の皆さんが、平成18年8月の1か月間、エコライフに取り組むに当たって使用した「家庭エコ・プログラム」を掲載しています。

この冊子をご覧になった皆様も、「我が家のエコライフ記録帳」や「我が家の環境家計簿」を使って、楽しみながらエコライフに取り組んでみてください。

一人ひとりの小さなエコライフの積み重ねは、きっと未来の地球環境を守る大きな力になることでしょう。



家庭エコ・プログラム

～ みんなで取り組む 環境にやさしい暮らし ～

夏編
SUMMER



みんなで取り組もう！エコライフ

21世紀は「環境の世紀」と呼ばれています。

二酸化炭素などの温室効果ガス排出量の増大による地球温暖化、森林面積の減少、水質の汚濁などの環境問題は、わたしたち自身の日常生活によって引き起こされており、一人ひとりが環境に配慮した生活（エコライフ）に取り組むことが重要な課題となっています。

環境問題は、わたしたちの世代だけの問題にとどまらず、子どもや孫などの将来世代により深刻な影響を及ぼします。

将来世代により良い環境を引き継いでいくためには、現代を生きるわたしたち一人ひとりが自らのライフスタイルを見直すことが大切です。

さあ、この「家庭エコ・プログラム」を使って、家族みんなで環境にやさしいエコライフに取り組みましょう！



ひろしま地球環境フォーラム

目 次

家庭生活と地球環境のつながり	1
家庭エコ・プログラムの取組方法	2
我が家のエコライフ記録帳	3
我が家のエコライフ記録帳（記入例）	4
我が家の環境家計簿	5
家庭エコ・プログラム報告書	6
〔参考付録〕一人ひとりの地球温暖化対策	7

家庭生活と地球環境のつながり

環境問題の中でも、地球上の全ての生命活動に与える影響の深刻さから、特に重要な問題となっているのが「地球温暖化」です。

ここでは、この「地球温暖化」問題を通して、「家庭生活と地球環境のつながり」について考えます。



「地球温暖化」って、最近よく聞くけど、何のこと？
いったい何が起きているの？

便利で快適な生活を送るためのエネルギー源として、石油や石炭などの化石燃料を大量に消費してきた結果、大気中の二酸化炭素（CO₂）が急激に増え、ビニールハウスのような働きをして、地球の気温を上げてしまっているんじゃ。

身の回りでも、桜の開花時期が早くなったり、真夏日（最高気温が30度以上の日）が増えたり、スキー場の雪が少なくなったりして、地球温暖化の影響を実感する場面が増えてきているじゃろう。

このまま地球全体の気温が上がり続けると、世界中で台風や洪水、干ばつなどの自然災害が増えたり、自然の生態系や食糧生産に深刻な影響が出ると言われているんじゃ。



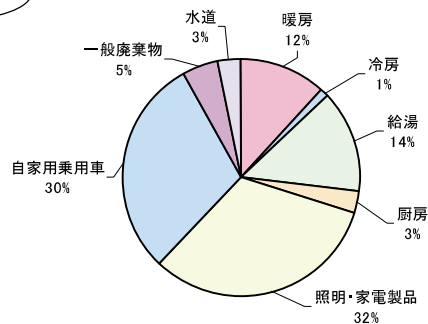
それは大変だね。
なんとかしなくっちゃ！
おうちでもできることって、あるの？

もちろんじゃ。
電気やガス、水道などの無駄遣いをやめたり、自動車の使用を控えることで、簡単にCO₂の発生を抑えることができるぞ。



【家庭から出るCO₂の内訳】

（出典：環境省資料）



エネルギーの無駄遣いをやめて、おうちから出るCO₂を減らすことが、自分たちが暮らしている街や地球全体の環境を守ることにつながるんだね。「家庭エコ・プログラム」を使って、できることから早速やってみるよ。

家庭エコ・プログラムの取組方法

家庭エコ・プログラムは、下記の「STEP 1～6」の手順で取り組みます。

STEP 1 我が家の環境宣言をしよう！

「我が家のエコライフ記録帳（以下「記録帳」と言います。）」の「我が家の環境宣言」欄に、エコライフに取り組むにあたっての心構え（方針）を記入します。

STEP 2 エコライフの取組内容を決めよう！（PLAN：計画）

取組前に、家族みんなでしっかり話し合って、エコライフの取組項目を設定します。
取組項目を設定したら、「記録帳」の「目標」欄に「O」を記入します。

STEP 3 エコライフに取り組もう！（DO：実施）

「目標」に設定した取組項目について、1か月間（取組時期：8月）、エコライフを実践します。
それぞれの取組項目についての担当を決めるなど、家族みんなで協力して取り組みましょう。

STEP 4 取組の結果を記録しよう！（CHECK：点検）

月末に、家族みんなで取組項目の達成状況（達成率）を点検し、「記録帳」の「結果」欄に記入します。
電力会社・ガス会社から送付される使用量のお知らせなどをもとに、「我が家の環境家計簿」を作成します。

STEP 5 取組の結果を検討しよう！（ACT：見直し）

記録をもとにエコライフ取組結果の検討を行い、「記録帳」の「コメント」欄に、取組項目の実践にあたって、工夫した点、苦労した点などを記入します。

家族みんなでアイデアを出しあって、新たな取組項目を設定し、チャレンジしてみよう！
達成率が不十分な取組項目があったら、家族みんなで問題点と改善方法を話し合おう！



STEP 6 取組の結果を報告しよう！

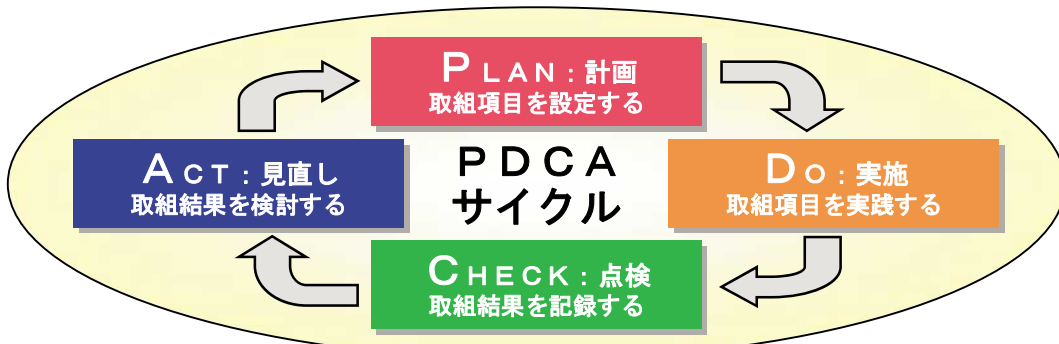
「家庭エコ・プログラム報告書」に必要事項を記入し、ひろしま地球環境フォーラム事務局に提出します。

【提出先】 〒730-8511 広島市中区基町10-52
広島県環境部環境調整室内「ひろしま地球環境フォーラム事務局」
【提出期限】 平成18年（2006年）9月30日（土）まで（当日消印有効）

環境にやさしい「エコファミリー」であり続けるために…

「エコライフ取組結果の報告（STEP 6）」後も、家庭内で「PDCAサイクル（STEP 2～5）」を繰り返していくことで、取組内容や方法を継続的に改善しながら、環境にやさしい暮らしを実践することができます。

それぞれの家庭で工夫しながら、そして楽しみながら、これからも環境にやさしいエコライフに取り組みましょう！



「PDCAサイクル」…上の図のように、計画（Plan）、実施（Do）、点検（Check）、見直し（Act）を順に行い、見直し（Act）の結果を次の計画（Plan）に生かし、繰り返していくことで、取組内容や方法を継続的に改善する仕組み

我が家のエコライフ記録帳

我が家の環境宣言（エコライフに取り組むにあたっての心構え（方針）を記入してください。）

区分	取組項目	目標 (注①)	結果 (注②)	コメント (注③)
電気・ガス 	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。			
水 	お風呂の残り湯は、洗濯や打ち水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。			
ごみ 	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。			
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。			
	エコマーク製品や省エネ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。			
お出かけ 	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、なるべく電車やバスなどの公共交通機関を利用します。			
	自動車を利用する際は、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。			
我が家のオリジナル (注④)				

注①：「取組項目」欄から取り組む項目を選択し、「目標」欄に「○」を記入してください。（各区分から1項目以上選択）

注②：「結果」欄には、目標とした取組項目の達成状況を、下記に応じて「◎、○、△、×」で記入してください。

◎→完全達成、○→ほぼ達成、△→半分以上達成、×→達成不十分

注③：「コメント」欄には、取組項目の実践にあたって、工夫した点・苦労した点などを記入してください。

（記入しきれない場合は、「家庭エコ・プログラム報告書」の「我が家のエコライフ報告」欄に記入してください。）

注④：「我が家のオリジナル」欄には、各家庭で独自の取組項目を設定し、記入してください。（1項目以上設定）

我が家のエコライフ記録帳（記入例）

我が家の環境宣言（エコライフに取り組むにあたっての心構え（方針））を記入してください。

暑い夏 みんなで取り組む エコライフ

取組項目の実践にあたって、工夫した点、苦労した点などを記入してください。

区分	取組項目	目標 (注①)	結果 (注②)	コメント (注③)
電気・ガス 	人がいない部屋の照明は、こまめに消します。		◎	夏は日照時間が長いので、家族全員で早寝早起きを実行し、できるだけ照明や冷房を使用しないように心がけた。
	冷房は、室温28℃を目標としてつけっぱなしをしません。	月初めに「取組項目」を選択して「目標」を設定し、月末に取組の「結果」を記入してください。	○	
	コンロは、やかんや鍋のふきだしでうに火力を調節します。		○	
水 	お風呂の残り湯は、洗濯や打ち水などに再利用します。	○	○	お風呂の残り湯を打ち水として使ったところ、涼しい風が入るようになり、冷房費を節約できた。
	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。	○	◎	
ごみ 	お茶は家庭で作り、ペットボトル飲料の購入を控えます。	○	○	家庭で作ったお茶を水筒に入れて持ち歩くことで、外出時もペットボトル飲料をほとんど買わなくなり、ごみを減らすことができました。
	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。	○	◎	
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。	○	○	野菜を買う時は、朝市や産直市場を利用し、なるべく地元の食材を買うようにした。
	エコマーク製品や省エネ製品などの環境にやさしい製品を選びます。	○	○	
	各区分につき最低1項目を選んで取り組んでください。	○	○	
お出かけ 	近所へは、自動車ではなく、徒歩や自転車で出かけます。			駐車時にはフロントガラスに日除けシートを付けて、車内の温度上昇を抑えた。また、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がけた。
	自動車の利用を控え、なるべく電車やバスなどの公共交通機関を利用します。			
	自動車を利用する際は、駐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。	○	○	
我が家のオリジナル (注④)	冷蔵庫のムダな開閉を減らし、食品を詰め込み過ぎないようにします。	○	◎	おうちで作った麦茶を冷蔵庫に入れず、魔法瓶の水筒に入れることで、冷蔵庫の開閉回数を減らすことができました。
	各家庭で独自の取組項目を最低1項目設定してください。	○	×	
	（夏ならではのアイデアなど）	○	△	

注①：「取組項目」欄から取り組む項目を選択し、「目標」欄に「○」を記入してください。（各区分から1項目以上選択）

注②：「結果」欄には、目標とした取組項目の達成状況を、下記に応じて「◎、○、△、×」で記入してください。

◎→完全達成、○→ほぼ達成、△→半分以上達成、×→達成不十分

注③：「コメント」欄には、取組項目の実践にあたって、工夫した点・苦労した点などを記入してください。

（記入しきれない場合は、「家庭エコ・プログラム報告書」の「我が家のエコライフ報告」欄に記入してください。）

注④：「我が家のオリジナル」欄には、各家庭で独自の取組項目を設定し、記入してください。（1項目以上設定）

我が家の環境家計簿

【説明】

「我が家の環境家計簿」は、家庭での電気・ガスの使用量や料金を集計して、二酸化炭素（CO₂）の排出量などを計算できるように設計された家計簿です。

「我が家の環境家計簿」を使って、エコライフの取組の成果を数値として確認することで、CO₂排出量の削減などの実践的な行動につなげるとともに、家計の節約にも結びつけることを目的としています。

※ CO₂排出量は、各家庭の状況（家族構成、生活形態）に大きく左右され、一律にその適否を判断することが困難なことから、「我が家の環境家計簿」の報告数値については「優秀な取組事例の表彰」の審査基準には用いません。気軽な気持ちで取り組んでみてください。

【作成方法】

「我が家の環境家計簿」については、次の①～④の手順により作成してください。

- ① 電力会社・ガス会社から送付される使用量のお知らせをもとに、今年及び昨年（前年同月）の「月使用量」及び今年の「料金」等を記入します。
- ② 電気・ガス料金の引落用口座の通帳などをもとに、昨年（前年同月）の「料金」を記入します。
- ③ 「月使用量（A）」に「CO₂排出係数（B）」を乗じて「CO₂排出量（A×B）」を算出し、記入します。
- ④ それぞれの項目について、「昨年（前年同月）の数値（a）」から「今年の数値（b）」を引いて「削減量（a－b）」を算出し、記入します。

（※該当しない項目・把握できない項目については、空欄で結構です。）

【記入様式】

区分	項目		月使用量	CO ₂ 排出係数	CO ₂ 排出量	料金	検針日数
		計算式	A	B	A×B		
電気	昨年	a	kWh	0.38	kg	円	日
	今年	b	kWh		kg	円	日
	削減量	a－b	kWh		kg	円	—
都市ガス	昨年	a	m ³	2.00	kg	円	日
	今年	b	m ³		kg	円	日
	削減量	a－b	m ³		kg	円	—
LPガス	昨年	a	m ³	6.50	kg	円	日
	今年	b	m ³		kg	円	日
	削減量	a－b	m ³		kg	円	—

※「CO₂排出係数」は、環境省「我が家の環境大臣事業」の値を使用しています。

【1か月間の取組の成果】

上の表で算出した削減量の合計を記入してください。

CO ₂ 排出量（削減量）	kg
料金（節約額）	円

昨年と比べて
どうなったか
な？



CO₂排出量は、電気やガス以外でも計算できます。

他のCO₂排出量もチェックして、家庭のCO₂排出量の削減にチャレンジしてみましょう。

区分	月使用量	CO ₂ 排出係数	CO ₂ 排出量
	A	B	A×B
水道	m ³	0.58	kg
ガソリン	リットル	2.30	kg
灯油	リットル	2.50	kg

家庭エコ・プログラム報告書

我が家のエコライフの取組結果について、下記のとおり報告します。

住 所	〒			
氏名（代表者）				
氏名（ファミリー全員） <small>※冊子等への掲載を希望される場合のみ記入</small>				
ファミリー名（通称） <small>※冊子等への掲載を希望される場合のみ記入</small>				
冊子等で取組の紹介をさせて いただく場合の掲載方法	「氏名（代表者）」での掲載を希望		いずれかに「O」を 記入してください。	
	「氏名（ファミリー全員）」での掲載を希望			
	「ファミリー名（通称）」での掲載を希望			
世帯人数	（ ）人	住居の形態	一戸建て	いずれかに「O」を 記入してください。
			集合住宅	
電話番号				
我が家の エコライフ報告 （注）				

（注） 1か月間エコライフに取り組んでみての感想や「我が家のエコライフ記録帳」で設定した「我が家のオリジナル」取組項目の説明、エコライフに取り組むにあたって活用した「我が家のエコグッズ」など、ご自由に記入してください。記入しきれない場合は、他の用紙に記入してください。また、写真やイラストなどがあれば添付してご報告ください。

※ ご提出いただいた個人情報については、ひろしま地球環境フォーラムが責任をもって管理し、「家庭エコ・プログラム」による参加家族の取組事例を取りまとめた冊子の作成・送付、優秀家族の表彰及び参加記念品の進呈にのみ使用します。

【提出方法】 「家庭エコ・プログラム報告書」「我が家のエコライフ記録帳」「我が家の環境家計簿」に必要事項を記入の上、返信用封筒にて、ひろしま地球環境フォーラム事務局まで提出してください。

【提出先】 〒730-8511 広島市中区基町10-52
広島県環境部環境調整室内「ひろしま地球環境フォーラム事務局」

【提出期限】 平成18年（2006年）9月30日（土）まで（当日消印有効）

一人ひとりの地球温暖化対策

家庭で以下の取組みを行うと、我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を2.8%削減できる。

[CO₂換算]

	取組みの例	一世帯当たりの年間CO ₂ 削減効果	一世帯当たりの年間排出量に対する削減割合(%)	一世帯当たりの年間節約効果	備考
1	冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する	約31kg/年	0.5%	約2,000円/年	カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、着るものを工夫することで、冷暖房機に頼らないで過ごせる。冷暖房を始める時期も少し待ってみる。
2	週2日往復8kmの車の運転をひかえる	約185kg/年	3.1%	約8,000円/年	通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。歩いたり自転車を使う方が健康にも良い。
3	1日5分間のアイドリングストップを行う	約39kg/年	0.7%	約2,000円/年	駐車や長時間停車するときはエンジンを切る。大気汚染物質の排出削減にも寄与する。
4	待機電力を90%削減する	約87kg/年	1.5%	約6,000円/年	主電源を切る。長期間使わないときはコンセントを抜く。買い換えのときは待機電力の少ない製品を選ぶ。
5	シャワーを1日1分家族全員が減らす	約65kg/年	1.1%	約4,000円/年	身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようする。
6	風呂の残り湯を洗濯に使いまわす	約17kg/年	0.3%	約5,000円/年	洗濯や、庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいる。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利である。
7	ジャーの保温を止める	約31kg/年	0.5%	約2,000円/年	ポットやジャーの保温は、利用時間が長いと多くの電気を消費する。ごはんは電子レンジで温めなおすほうが電力消費が少なくなる。
8	家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす	約240kg/年	4.1%	約11,000円/年	家族が別々の部屋で過ごす、暖房も照明も余計に必要なになる。
9	買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ	約58kg/年	1.0%	—	トレーやラップは家に帰ればすぐごみになる。買い物袋を持ち歩いてレジ袋を減らすことも出来る。
10	テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす	約13kg/年	0.2%	約1,000円/年	見たい番組だけ選んで見るようにする。
	合計	約766kg/年	13.0%	約41,000円/年	—
	我が国全体での効果	約34.7百万トン/年			我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を2.8%削減。

(注) 一世帯当たりの年間CO₂排出量：約5,900kg、我が国の世帯数：4,742万世帯（1999年）、我が国の乗用車数 4,000万台
 我が国全体での効果の算出方法：自動車の取組（2、3）による削減効果×4,000万（台）＋その他の取組×4,742万（世帯）＝34.7百万トン
 我が国の京都議定書基準年の温室効果ガス排出量：1,223.8百万トン

(出典：環境省)

ひろしま地球環境フォーラム

(広島県環境部環境対策局環境調整室内)

〒730-8511 広島市中区基町 10-52

電話：082-513-2952 F A X：082-227-4815





エコライフ関連ホームページ

○ エコひろしま（広島県環境情報サイト）

<http://www.pref.hiroshima.jp/eco/>

広島県内の環境に関する様々な情報を、10項目に分類し、インターネットを通じて発信しています。

地域で開催される環境イベント情報や募集情報についても、紹介しています。



▲ エコひろしま

○ 環境省「我が家の環境大臣」

<http://www.eco-family.jp/>

くらしのエコ情報を提供するウェブマガジン「P-eco WEBマガジン」と、楽しいエコライフを実践するための参加型サイト「えここNet」で、エコファミリーをサポートしています。



▲ 環境省「我が家の環境大臣」

○ チーム・マイナス6%

<http://www.team-6.jp/>

温室効果ガス排出量の6%削減を実現するための国民的プロジェクトである「チーム・マイナス6%」について紹介しています。

「うちエコ！」のページでは、衣食住を通じた家庭における地球温暖化対策を紹介しています。



▲ チーム・マイナス6%

○ ひろしま地球環境フォーラム

<http://www1a.biglobe.ne.jp/ecoforum/>

ひろしま地球環境フォーラムが実施する事業について紹介しています。

また、環境学習に関する見学受入・講師派遣を行っている会員企業の取組みについての情報などを提供しています。



▲ ひろしま地球環境フォーラム

ひろしま地球環境フォーラムの概要

ひろしま地球環境フォーラムは、広島県の県民、団体、事業者、行政が相互に連携しながら、環境にやさしい地域づくりを協働して進め、環境と経済が調和した活力ある地球環境保全型社会の創出に寄与することを目的として、平成17年(2005年)5月31日「環境にやさしいひろしま県民会議」と「ひろしま地球環境フォーラム」とが発展的に統合し、設立された環境保全推進組織です。

◆◆◆ 会 員 ◆◆◆

フォーラムの趣旨に賛同する県民・団体・企業・行政等
会員数：313 ※平成18年(2006年)11月末現在

◆◆◆ 会 費 ◆◆◆

一般会員(企業1口2万円、団体・学校・行政1口1万円)
賛助会員(個人・団体1口1千円)
※加入口数制限はありません。

ひろしま地球環境フォーラム入会の御案内

ひろしま地球環境フォーラムでは、地球環境保全思想の普及、環境教育の推進、環境情報の発信、国際協力などを進め、さらには地域の環境保全活動への参画及び支援を行うことにより、地域の社会の一員としてその役割を担っていきたいと考えています。

つきましては、当フォーラムの設立の趣旨を御理解いただき、フォーラムへの御入会をお願い申し上げます。

御入会いただきますと、フォーラム事業(講演会・セミナー・視察会等)についての御案内や環境に関する各種情報を提供いたしますとともに、会員名としてホームページ等に掲載させていただきます。

御入会の申込方法につきましては、ひろしま地球環境フォーラム事務局までお問い合わせください。

ひろしま地球環境フォーラム

(事務局：広島県環境部環境対策局環境調整室内)

〒730-8511 広島市中区基町10-52

電話：082-513-2952 FAX：082-227-4815

