



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17年12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。



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 ～



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？

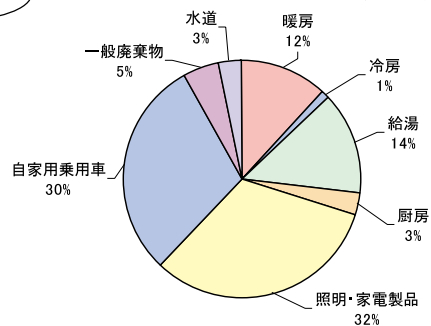
もちろんじゃ。

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】

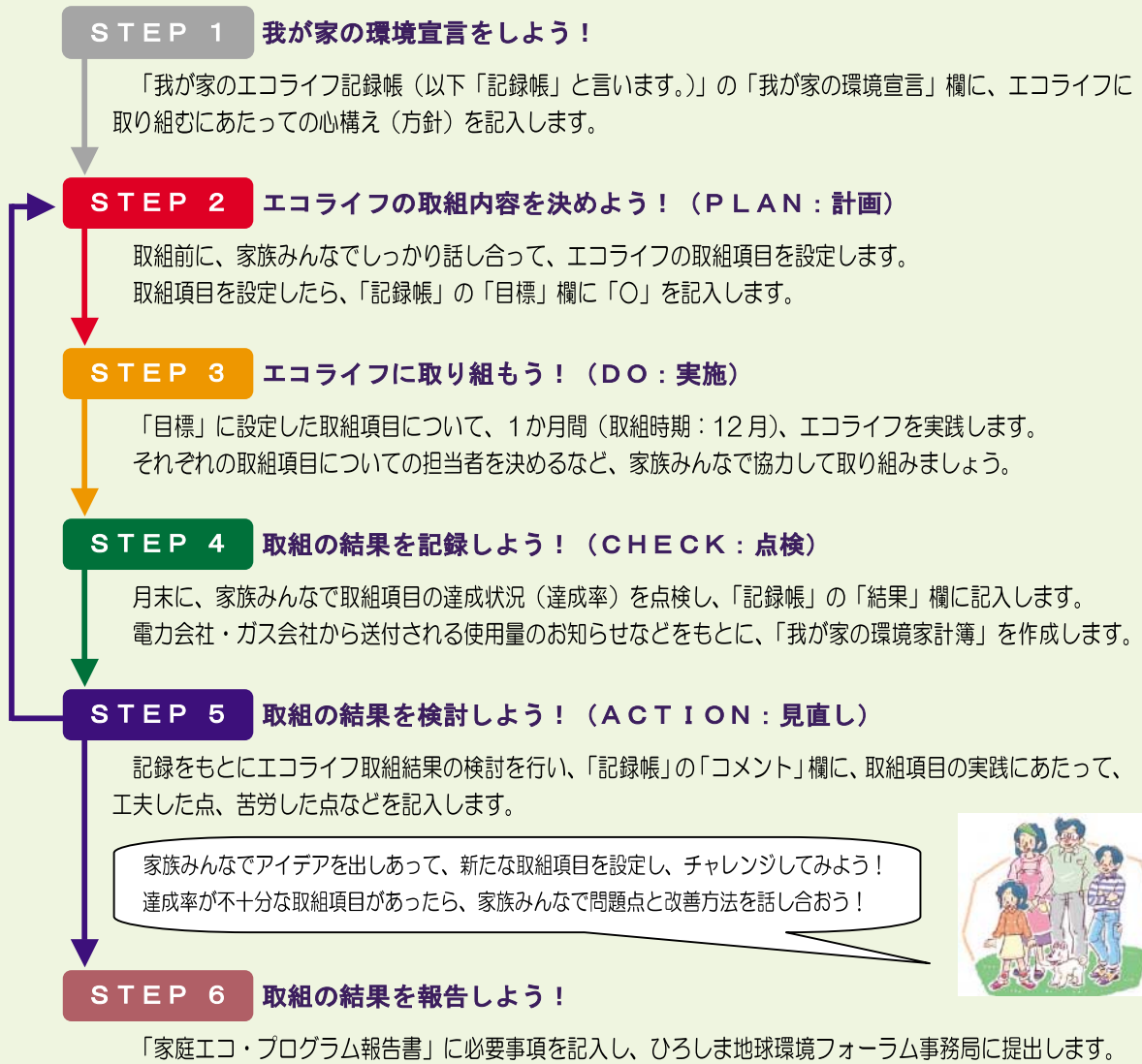
（出典：環境省資料）



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よう。

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。



【提出先】 〒730-8511 広島市中区基町10-52
広島県環境局循環型社会推進室内「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）1月31日（火）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（Action）を順に行い、見直し（Action）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当たっての心構え（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。			
	テレビは、見たい番組だけを選んで見るようにし、利用時間を減らします。			
	お風呂は、追い炊きやお湯足しをしなくてすむように家族が続けて入ります。			
水 	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。			
ごみ 	割り箸や紙コップなどの使い捨て製品の使用を控え、ごみを減らします。			
	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、繰り返し使います。			
	ごみは、自治体（市や町）のきまりに従って正しく分別し、資源回収に努めます。			
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。			
	食材は、使い切れる量だけ買います。			
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、取組項目の実践に当たって、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当たっての心構え（方針））を記入してください。

「環境」と「家計」にやさしいエコライフを目指して、
生活の中の「ムダ」を減らします。

取組項目の実践に当たって、
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。	○	○	エコライフで節約できた電気代（昨年同月の使用量との差額分）を子どものお小遣いにプラスすることにしたところ、子どもが本気になって取り組むようになり、家庭全体の省エネにつながった。
	テレビは、見たい番組利用時間を減らします。	○	○	
	お風呂は、追い炊きや、に家族が続けて入ります。	○	△	
水 	お風呂の残り湯は、洗濯などに再利用します。	○	○	歯磨きの時にはコップを使って、水を流しっぱなしにしないように気をつけた。
	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 	割り箸や紙コップなどの使い捨て製品の使用を控え、ごみを減らします。	○	△	買い物の時の割り箸サービスは断ったが、外食の時は、割り箸を使ってしまった。これからは、マイ箸を携帯するように心がけたい。
	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。	△	△	
	ごみは、自治体（市や町）のきまりに従って正しく分別し、資源回収に努めます。	○	◎	
買い物 	買い物袋（マイバッグ）を持参し、レジ袋を断ります。	○	×	買い物袋を持参するのを忘れてしまったり、コンビニなどではついレジ袋を買ってしまった。十分に達成できなかった。お店側でもレジ袋が必要かどうかを買い物客に聞いてくれる、ありがたいと思った。
	エコマーク製品や詰め替え製品などの環境にやさしい製品を選び、エコライフを推進します。	○	○	
	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。	△	△	小さな子どもがいるため、自動車は日常生活に欠かせない交通手段になってしまっているが、信号待ちが長時間になる交差点では、なるべくエンジンを切るように心がけた。
	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)	家電製品を使用しないときは、コンセントからプラグを抜くなどし、待機電力を削減します。	○	○	家族みんなで話し合って「我が家のオリジナル」の取組を考えることで、家族みんなのエコライフ意識が高まった。
	○○○○○○○	○	×	
	□□□□□□	○	△	

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、取組項目の実践に当たって、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」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（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
		計算式	A	B	A × B	
電気	昨年	a	kwh	0.38	kg	円
	今年	b	kwh		kg	円
	削減量	a－b	kwh		kg	円
都市ガス	昨年	a	m ³	2.00	kg	円
	今年	b	m ³		kg	円
	削減量	a－b	m ³		kg	円
プロパンガス	昨年	a	m ³	6.50	kg	円
	今年	b	m ³		kg	円
	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		
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、さらなる取組に向けての新たな「我が家の環境宣言」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
広島県環境局循環型社会推進室内「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）1月31日（火）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、利用時間が長いいため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

(広島県環境局循環型社会推進室内)

〒730-8511 広島市中区基町 10-52

電話：082-513-2952 F A X：082-227-4815

