

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～



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17年(2005年)12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。

この冊子には、参加家族の皆さんから寄せられた様々なエコライフのアイデアが、ぎゅっと詰まっています。

「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!

「もったいない」を合言葉に、エコライフを実践し、お金とエネルギーの無駄遣いを減らします。

(東広島市 T-Yファミリーさん)

宣言!

地球の未来と我が家の将来のために、小さなエコライフを実践し、生活の中の「もったいない!」を減らしていきます。

(呉市 ほっ君ん家さん)

宣言!

「環境」と「家計」にやさしい暮らしを目指し、小さなことでもコツコツと取り組んでいきます。

(広島市 久保田陽子さん)

宣言!

家族一人ひとりがエコライフに関心を持ち、初めは一生懸命でも、最後には自然にエコ生活ができるようになる。

(廿日市市 みかんダーイ好き家族さん)





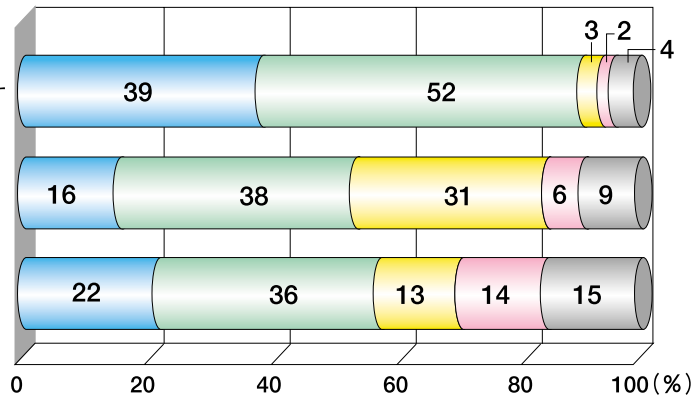
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

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

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



■完全達成 ■ほぼ達成 ■半分以上達成 ■達成不十分 ■取組なし

- 照明のこまめな消灯については、90%を超える家族が「ほぼ達成」以上の成果を挙げました。
- テレビについては、「ついダラダラと見てしまう」といった家庭も多く、達成状況はもうひとつでした。「新聞を読みながら」や「食事をしながら」などの「ながらテレビ」をしないことが利用時間を減らす第一歩のようです。
- 取組期間となった平成17年（2005年）12月が記録的な寒さだったことや、家族の生活時間の違い（父親の帰りが遅いこと）などから、お風呂の追い炊きやお湯足しをしてしまい、「達成不十分」となった家族も多くありました。

エコライフ豆知識

家庭で電力を消費するものは？

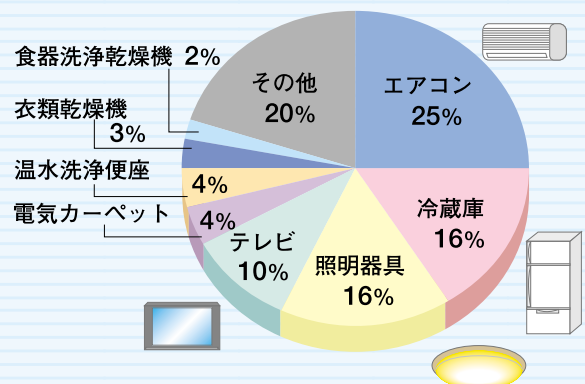
私たちは日々の生活の中で、様々な家電製品を使用しています。

中でも、**エアコン**、**冷蔵庫**、**照明器具**、**テレビ**には多くの電力が消費されています。

これらの電力消費量の多い家電製品については、「エアコンの設定温度を控え目にする」、「冷蔵庫の開閉回数を減らす」など、少しずつムダを省くだけで、大きな省エネにつながります。

また、家電製品を買い替える時は、省エネ性能が高いものを選ぶことも大切です。

家庭における消費電力量ウェイトの比較

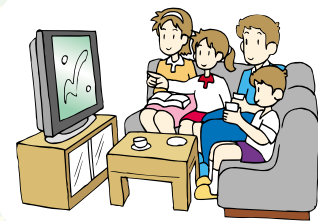


(出典：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要)

参加家族からのコメント

家族みんなで省エネ生活

子どもたちが冬休みということもあり、家族全員、同じ部屋で同じテレビ番組を見て、スキンシップを図りました。特に子どもたちが省エネに興味を持ち、積極的に照明を消していました。
(世羅町 和泉秀宣、美智子、空、海、夏さん)



明るいうちに用事をすませる

お互いに声をかけ合い節電できました。なるべく一部屋で用事をするようにしたり、明るいうちにすませる工夫をしました。
(呉市 南無阿弥陀佛ファミリーさん)



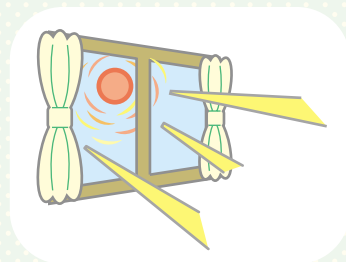
電気使用量の明細を励みに

私がこまめに電気を消すので、夫は初めシブシブでしたが、慣れると気をつけ始めました。電気使用量の明細が励みになったようでした。
(呉市 ほっ君ん家さん)



カーテンを開けて照明オフ

日中はカーテンを開けて外光を部屋の中に取り込み、照明をなるべく使用しないよう心掛けました。
(広島市 エコレンジャーファミリーさん)



お風呂の保温シート

お風呂の湯船に保温シートを浮かべ、お湯が冷めないようにしました。保温シートは入浴中も浮かべたままにして、顔だけ出すようにしました。
(広島市 涼葉のおうちさん)





我が家のエコライフ記録帳 取組結果

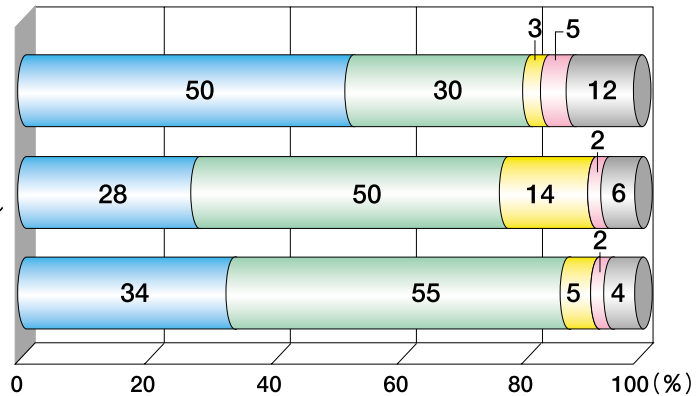
水

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



完全達成

ほぼ達成

半分以上達成

達成不十分

取組なし

- お風呂の残り湯については、洗濯以外にも植物への水やりや掃除に使用している家庭も多くありました。
- 水の流しっぱなしについては、「家族に注意したが、協力が得られなかった」という家庭もあり、家族全員に徹底するのは難しかったようです。
- 水質汚濁の原因となる洗剤の使い過ぎについては、ほとんどの家族が注意して、適正な使用を心掛けています。

エコライフ豆知識

水を使うと地球温暖化が進む！？

地球温暖化の原因となっている二酸化炭素 (CO₂) は、電気やガス、ガソリンなどを使うときに発生することはよく知られていますが、実は水を使う時にも発生しています。

水には、水道管を通して家庭まで送り届けるためのエネルギーのほか、浄水場や下水処理場で水をきれいにするためのエネルギーが使われており、**水を使うことでもCO₂は発生してしまいます。**

「節水」も立派な地球温暖化対策なのです。



参加家族からのコメント

ペットボトルと一緒に入浴

お風呂にペットボトル（水入り）を入れ、少ないお湯で肩までつかれるように工夫し、そのペットボトルは湯たんぽ代わりにしました。

（廿日市市 西堀節子さん）



トイレの水槽にビール瓶

我が家では、トイレの流量を抑えるため、水槽にビール瓶を2本入れています。

（廿日市市 やるんジャーさん）



ドラム式洗濯機で節水

洗濯機をドラム式に替えたので、水の使用量が少なくなりました。洗剤は重曹を使用しています。

（広島市 森口朗さん）



アクリルたわしで食器洗い

お風呂の残り湯は、洗濯や花の水やり、掃除に利用しました。食器洗いは、アクリルたわしを使用し、洗剤の量を減らしました。

（広島市 大谷千恵さん）



油汚れは布で拭き取る

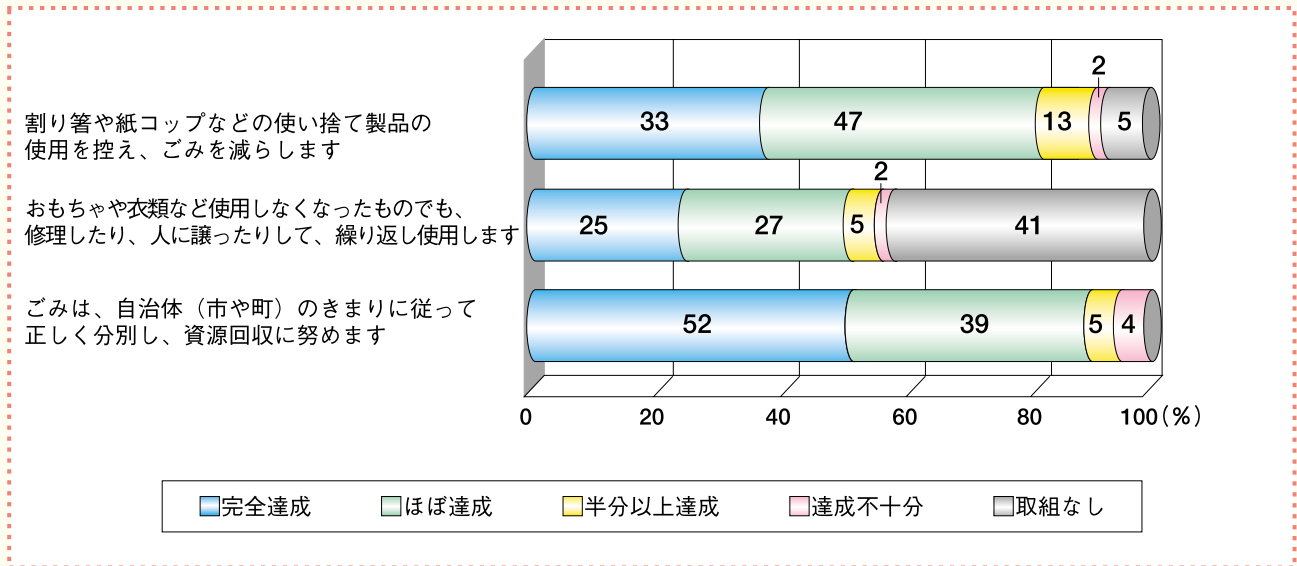
食器洗いには合成洗剤ではなく、石けんを使っているので、しっかり泡立てておくと、すすぎが簡単です。油汚れは、ボロ布を小さく切って拭き取り、水洗いだけで済む時は、石けんを使用しません。（東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん）





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。



- 使い捨て製品のうち、割り箸については「外食の時にもマイ箸を持参して使用している」という家庭も多くあり、「割り箸よりも普通の箸の方が美味しく食べられる」との意見もありました。
- 不要品の再使用については、「取組なし」とした（目標に設定しなかった）家族が40%以上となりました。1か月間の取組では、あまり不要品が生じることがなかったようです。
- ごみの分別や資源回収については、ほとんど全ての家庭でちゃんと実践されていますが、「ごみの分別のルールがわかりにくい」といった声もありました。

エコライフ豆知識

ごみ減量のキーワード「3R」

「3R（スリーアール）」は、「リデュース（発生抑制）」、「リユース（再使用）」、「リサイクル（再生利用）」というごみを減らしていくための3つの取組を総称した言葉です。

日頃から「3R」を意識して生活することで、簡単にごみを減らすことができます。

Reduce（リデュース）

ごみを出さないようにすること
・使い捨て製品の使用を控える
・過剰包装を断る など



Reuse（リユース）

不要品を再使用すること
・必要としている人に譲る
・衣類をリフォームする など



Recycle（リサイクル）

ごみを資源として再生すること
・資源ごみ（缶・びんなど）はきちんと分別して資源回収に出す など



参加家族からのコメント

外出のお供に魔法瓶水筒

使い捨ての箸、コップは一切使用しませんでした。外出の際は「魔法瓶の水筒」にお茶を入れ持参しました。

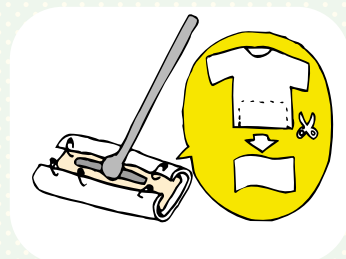
(広島市 上田直美ファミリーさん)



古着がモップに変身

古着は、適当な大きさに切って、モップの先に安全ピンで止めて、フローリングの掃除に使用しました。ホコリや髪の毛など、面白いように取れてgood!

(広島市 mottainaiさん)



フリーマーケットに出店

おもちゃや小さくなった服は、いとこにあげたり、たまにフリーマーケットに出店したりしています。

(呉市 坂田尚美さん)



お父さんは修理の達人

主人が修理の達人で、アイロン、ラジオから自転車のパンクまで修理してくれ、助かっています。父親の修理する姿を見ることで、子どもにも物を大切に作る心が伝わっていると思います。

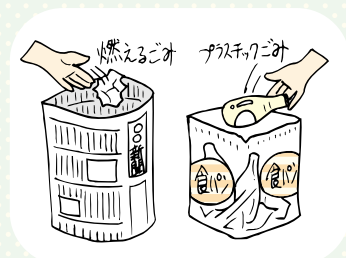
(東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん)



新聞紙や食パンの袋を使ったごみ袋

燃えるごみには、新聞紙で作ったごみ袋を使い、プラスチックごみには、食パンの袋（半透明）を使いました。レジ袋はもっていないので、ごみ袋として使っていません。

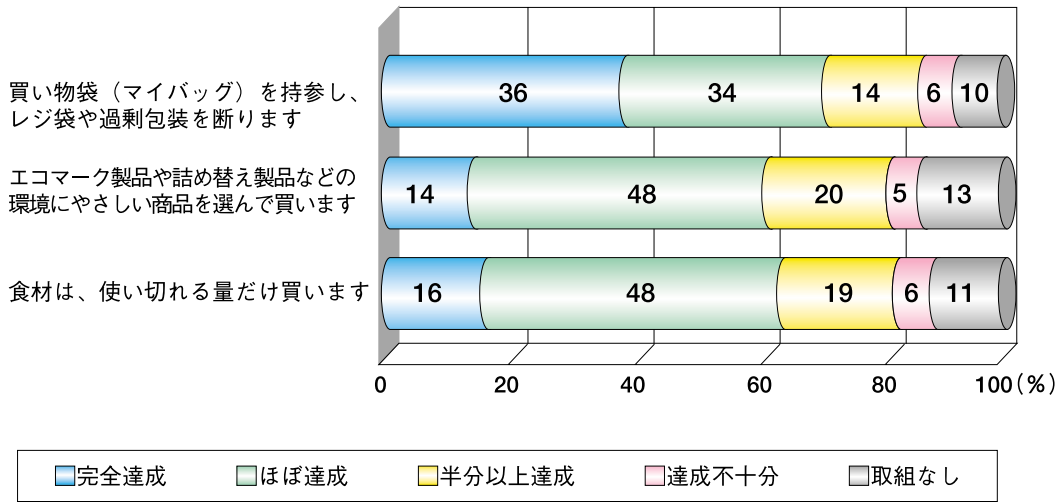
(広島市 涼葉のおうちさん)





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。



- 買い物袋の持参については、「完全達成」の割合が高くなっています。多くのスーパーで買い物袋持参者へのポイントサービスが実施されており、完全に習慣になっている人も多いようです。
- 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。「エコマーク製品をあまり意識していなかった」という声もありました。
- 食材については、「つい買い過ぎてしまう」という家庭も多くありました。「もったいない」という気持ちを大切にして、せっかく買った食材をムダにしないよう気をつけましょう。

エコライフ豆知識

環境ラベル

環境にやさしい商品を選ぶ時に参考になる情報として「環境ラベル」があります。ここでは、その一部を紹介します。



エコマーク

ライフサイクル全体を考慮して環境保全に役立つと認められた製品に表示



省エネラベル

省エネ法に基づき定められた省エネ基準の達成度を示したもの



低排出ガス車認定

自動車の排出ガス低減レベルを示したもの



広島県登録リサイクル製品

広島県内で製造されるリサイクル製品で県が定める基準を満たしたものに表示

このほかにも、様々な環境ラベルがあります。さらに詳しく知りたい方は、環境省ホームページ「環境ラベル等データベース (<http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/index.html>)」をご覧ください。

参加家族からのコメント

マイバッグは必ず持参

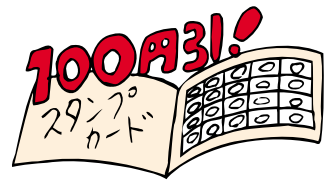
マイバッグは、まだあまり普及していなかった6年前から使用しています。今はどこのスーパーでも割引につながるので、必ず持参します。車やバッグにビニール袋を入れておくと、急な買い物でも対応できます。(三次市 歌もみじさん)



20個たまると100円引き

スーパーによっては袋持参によりスタンプを押し、20個たまると100円引きのサービスがあります。得なので、必ず忘れず持参します。

(広島市 吉田奈央さん)



簡易包装の提案はお客さんから

私も一店員なのでわかるのですが、店員というのは包装の簡素仕様の提案を自ら切り出しにくいのです。そのため、お客さんの方からしっかりその旨を店員に伝えましょう。

(広島市 シンプル・スターさん)



買い物袋持参で買い物上手

買い物の時は、常に袋を持参しました。そのため袋に入る量しか買わなくなり、必要な物のみ買うことができ、食材は無駄なく使い切れました。

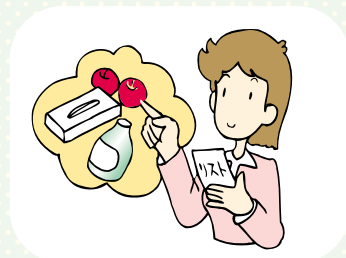
(東広島市 T-Yファミリーさん)



同じ物は買わない

生協を利用していますが、毎週何を注文したかチェックしておいて、お店では安くても同じ物を買わないように気をつけました。

(広島市 久保田陽子さん)





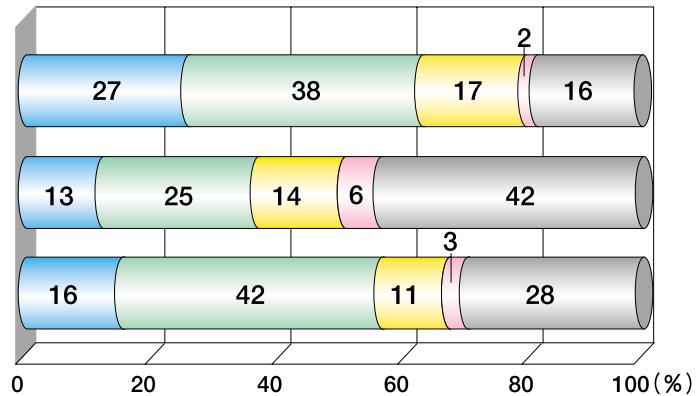
我が家のエコライフ記録帳 取組結果

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



■ 完全達成
 ■ ほぼ達成
 ■ 半分以上達成
 ■ 達成不十分
 ■ 取組なし

- 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。「車を持っていない」という家庭も、いくつかありました。
- 公共交通機関の利用については、「取組なし」の割合がもっとも高くなっています。特に公共交通機関が発達していない地域では取組が難しかったようです。
- 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

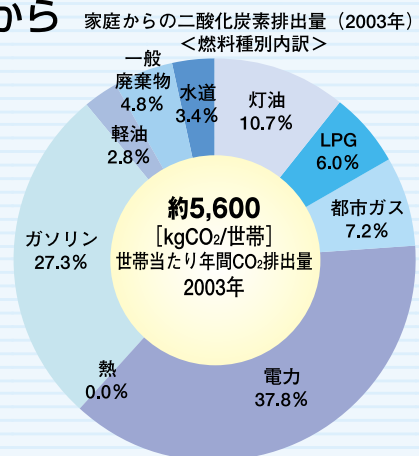
二酸化炭素排出量の約30%はガソリン・軽油から

家庭からの二酸化炭素（CO₂）排出量を燃料種別に見た場合、**ガソリンや軽油によるものが約30%と大きな割合を占めています。**

通勤や買い物など、生活する上で自動車の利用が必要不可欠になっている人も、日頃からアイドリングストップなどのエコドライブを心がけることで、CO₂の排出量を減らすことができます。

また、運転中以外にも「トランクなどに余分な荷物を積んだままにしない」、「タイヤの空気圧を適正に保つ」などの取組によって燃費は良くなります。

燃費が良くなれば、CO₂だけでなく、ガソリン代も減って、家計も助かります。



出典) 温室効果ガスインベントリオフィス 「日本の1990～2003年度の温室効果ガス排出量データ」(2005.5.26発表)

参加家族からのコメント

我が家は車無し

車は無いのでスーパーなどへは徒歩で行って、出かける時も公共交通機関を利用しました。エコライフすることで、体も大変健康になって充実しました。

(広島市 エコエコニコニコ家族さん)



徒歩でお出かけ30年

片道3kmまでは徒歩で出かけます。30年も前から実践しています。

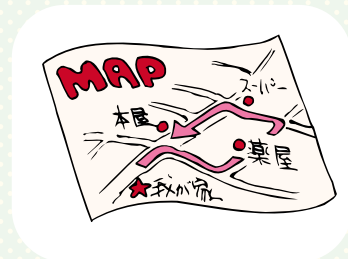
(江田島市 池田朝雄さん)



車の利用は時間や道も考えて

車を利用する時は、できるだけ1回で済ませるよう用事をまとめ、経路を最短距離にするよう考えました。また、渋滞を避けるよう、時間、道も考えました。

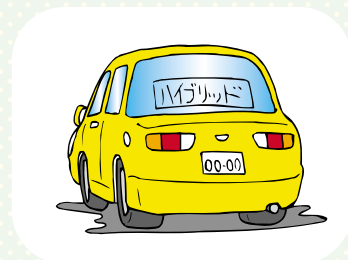
(東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん)



ハイブリッド車でお出かけ

小さい子どもがいるので、家族全員で出かける時は車があたり前になってしまっていますが、母子の時は徒歩で外出しています。車はハイブリッド車か軽自動車を利用しています。

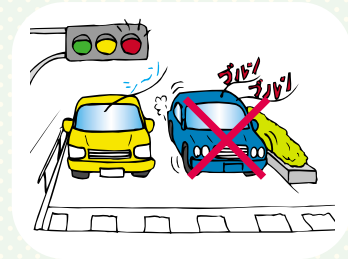
(廿日市市 A.Yさん)



信号待ちでもアイドリングストップ

停車時のアイドリングストップについて、この考え方は今まで頭の中になかったので、新しい挑戦でした。完璧ではなかったかもしれないけれど、意識して赤信号の時など、エンジンを切るようにしてみました。

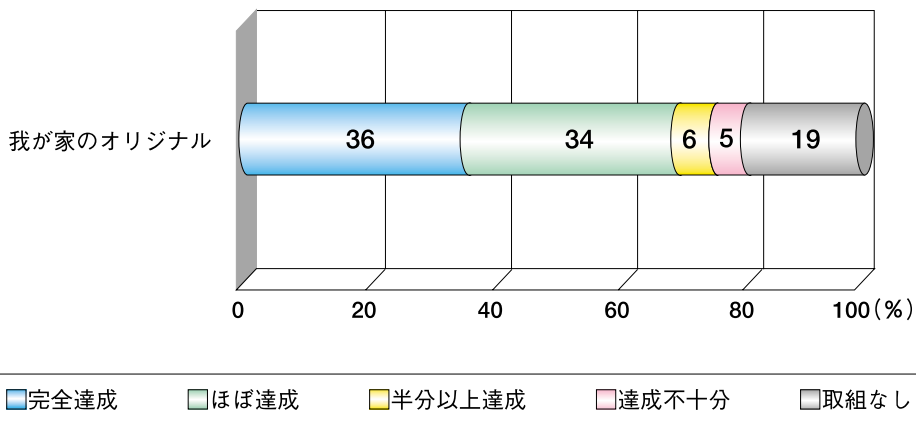
(東広島市 A.Kさん)





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。



- 「我が家のオリジナル」取組項目については、多くの家庭が「ほぼ達成」以上となりました。家族で考えた取組項目だけあって、家族全員の協力が得やすかったようです。
- もっとも多くの家族が設定した「我が家のオリジナル」取組項目は「待機電力の削減」でした。スイッチ付きコンセント（節電タップ）を活用している家庭もありました。
- そのほかにも、衣類を多く着て暖房を控える「家庭内ウォームビズ」や「生ごみの堆肥化」などの取組が多く寄せられました。

エコライフ豆知識

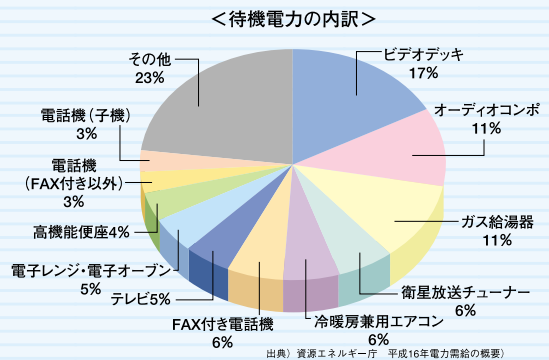
意外に大きい待機電力

テレビやエアコンなどの家電製品は、リモコンで電源を切っても「指示待ち状態」となり、電気は消費され続けます。

この時、消費される電力を「待機電力」と呼び、家庭における電力消費量の約10%にもなっています。

家電製品を使っていないのに電力を消費するなんて「もったいない」と思いませんか。

待機電力を完全にカットするためには、コンセントからプラグを抜く必要がありますが、「プラグが傷まないか心配」という方や、「プラグを抜くのは少し面倒」という方は、スイッチ付きコンセント（節電タップ）の利用が便利です。



参加家族からのコメント

冷蔵庫に冷却保護シート

冷蔵庫の開閉回数を減らし、手前に冷却保護シートをかけて、冷気が逃げるのを防ぎます。

(広島市 マイペースファミリーさん)



布にくるんで保温調理

ガスのムダを省くため、ナベがある程度温まったら、布にくるみ、箱に入れ、中までゆっくり加熱します。

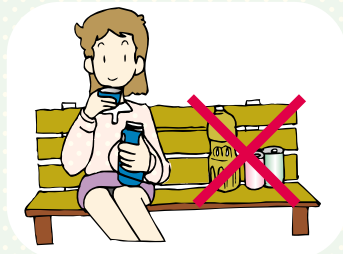
(広島市 エコエコニコニコ家族さん)



外出時には自家製飲料を持参

外出時には、自家製飲料（お茶）を持参し、自動販売機や売店のペットボトルや缶入り飲料を利用しません。

(広島市 前川謙二さん)



不要なダイレクトメールは受取拒否

不要なダイレクトメールは「受取拒否」と記入して返送します。（コメント：「受取拒否」と書いて返送すると次から来なくなる場合が多いです。）

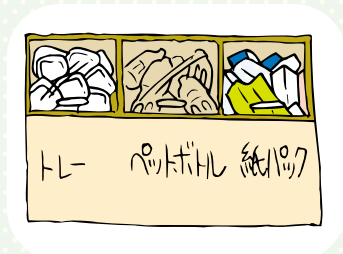
(広島市 涼葉のおうちさん)



スーパー等の回収箱を利用

食品トレー、ペットボトル、牛乳パックは、ごみとして捨てず、スーパー等の回収箱に入れ、リサイクルに努めます。（コメント：スーパーによっては、ポイントカードにプラスされ、得になりました。）

(東広島市 T-Yファミリーさん)





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17年12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。

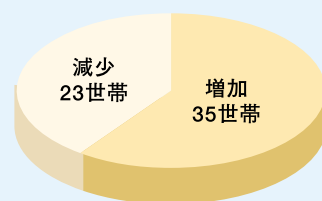
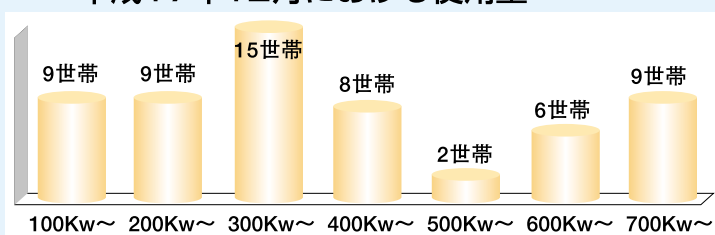
● 集計結果

| 区分 | | 電気 | 都市ガス | プロパンガス |
|-------------------------------|---------|------------|------------------------|------------------------|
| 対象世帯数 | | 58世帯 | 34世帯 | 16世帯 |
| 平均世帯人数 | | 3.0人 | 2.9人 | 3.4人 |
| CO ₂ 排出係数 | | 0.38 kg/Kw | 2.00 kg/m ³ | 6.50 kg/m ³ |
| 1世帯当たり 使用量 | H17年12月 | 480 Kw | 32 m ³ | 17 m ³ |
| | H16年12月 | 454 Kw | 34 m ³ | 16 m ³ |
| | 増 減 | 26 Kw増 | 2 m ³ 減 | 1 m ³ 増 |
| 1世帯当たり CO ₂ 排出量 | H17年12月 | 172 Kg | 68 Kg | 104 Kg |
| | H16年12月 | 182 Kg | 64 Kg | 111 Kg |
| | 増 減 | 10 Kg増 | 4 Kg減 | 7 Kg増 |

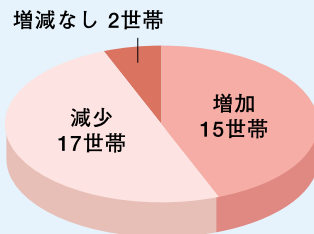
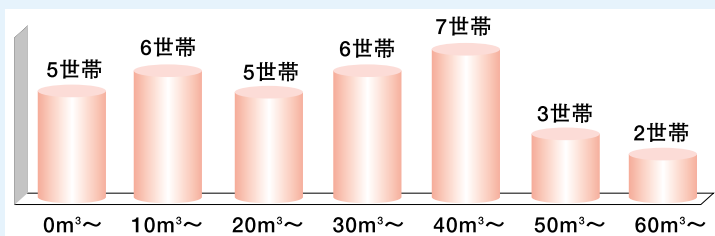
平成17年12月における使用量

前年同月からの増減

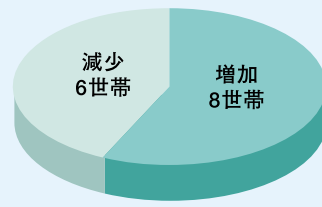
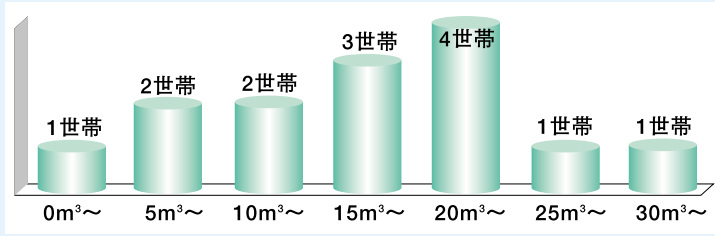
電気



都市ガス



プロパンガス

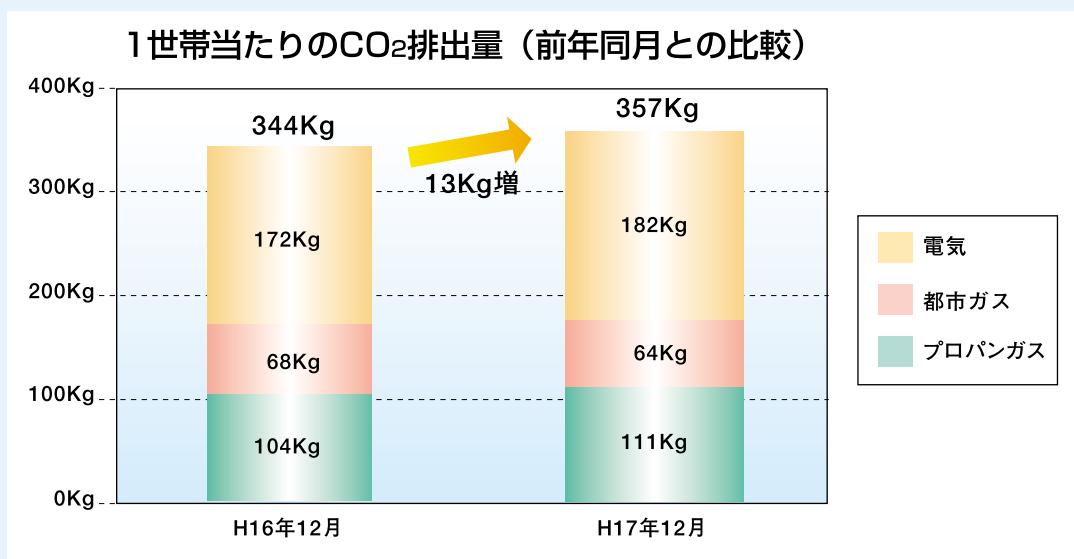


● 分析

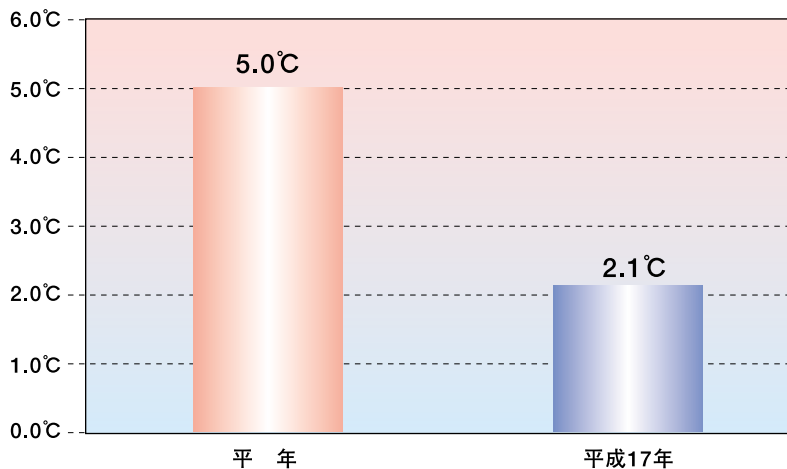
今回の取組では、前年同月と比較した時のCO₂排出量が1世帯当たり約13kg（約4%）増加してしまいました。

取組期間となった平成17年12月は、記録的な寒波の影響で全国的に気温が平年を大きく下回ったため、暖房にかかる電気やガスの使用量が増えた家庭も多く、「がんばって取り組んだのに成果が出ず残念だった」という声も寄せられました。

しかし、そんな厳しい条件の中でも、これまでのライフスタイルを見直すことにより、CO₂排出量の削減に成功した家庭もあり、特に都市ガスに関しては、全家庭の平均値でも前年同月を下回るという成果を挙げることができました。



【参考】平成17年12月の平均気温（広島県）



平成17年12月の平均気温は、平年に比べて、2.9°Cも低かったんだね。



※気象庁「地域気象観測気温月報」をもとに算出（広島県内18カ所の気温観測地点の平均値）



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。

家族でエコライフを満喫（世羅町 和泉秀宣、美智子、空、海、夏さん）

異常な寒波で、この冷えきった12月を省エネで乗りきれるか心配もしましたが、我が家では、3人の子どもたちが率先して節約に取り組んでくれました。特に7才のお姉ちゃんは、寝る前には必ず、すべての部屋のコンセントを抜いて歩き、水の出っぱなし、照明のつけっぱなしなど、「ムダな電力を許さないぞ!!」なんて言いながら、まるで、親子の立場が入れ替わったかのように、省エネに取り組んでくれました。（いつも親が怒られる。）

このエコライフは我が家の小さな子どもたちに限りある資源の正しい使い方を教えてくれ、地球規模でエコロジーを考えるよいきっかけとなりました。これからも肩肘張らず、子どもたちが自ら興味を抱き、未来を見据えたエコロジストになれるよう、家族でエコライフを満喫していきたいと思えます。よいきっかけを与えてくださり、ありがとうございました。楽しかったです。これからも実践していきます。



子ども達が率先して行動するなど、家族みんなで楽しくエコライフに取り組んでいますね。

エコライフを心がけて11年（呉市 南無阿弥陀佛ファミリーさん）

我が家は夏には強く、扇風機・エアコンなしでも平気ですが、冬の寒さには弱く、灯油のみのストーブ1台・ファンヒーター2台（子供部屋）の灯油がネックになっています。なるべく1台のストーブで暖を取る工夫もしましたが、高校生・小学生と大きくなるにつれ、限界があります。

マイカーが関わる項目以外は比較的優等生ですが、習い事の送迎など、治安面の心配からも頭の痛い項目でもあります。

家族全員でエコライフを心がけて11年になるので、習慣化は充分でしたが、このような機会を得て再確認できたので良かったです。感謝します。

○ 我が家のごみ分別

- ・雑誌の間につぶした空箱を挟んで雑誌と一緒にする。
- ・ゴミ箱の近くにいらぬ大封筒を置き、小さいくずを入れ、雑誌と一緒に出せるようにする。
- ・古切手、ハイカ、テレカの類は郵便局へ。
- ・竹串や竹箱、かまぼこ板はサッと洗い風呂の焚き付けに使う人にあげる。
- ・トレーはスーパーの回収ボックスへ
- ・新聞や雑誌は資源回収へ

（メモ帳は10年以上買ったことがありません。）



エコライフを続けて、なんと11年！ごみの分別の徹底など、習慣化すると苦にならない様子が伝わってきますね。

子どもたちに安心して暮らせる未来を（広島市 涼葉のおうちさん）

「家庭エコ・プログラム」を通して、地球温暖化の原因が私たちの生活の中にあるということ、そして、地球温暖化を防止する方法も私たちの生活の中にあるということに改めて気付かされました。

我が家には、1歳になる子どもがいます。そして、私のお腹の中には、新しい生命が宿っています。この子たちが大きくなった時に、かけがえのない地球がどんな姿になっているかを想像した時、大人である私たちに課せられた責任は、とても大きいものだと思います。そして、現代を生きる私たちが真剣に考えなければならないことは、子どもたちに安心して暮らせる未来を引き継いでいくことだと思います。

子どもたちの未来を私たちの生活の犠牲にしないためにも、これからも家族みんなで環境にやさしい生活を続けていきたいと思っています。



お腹の中にいる赤ちゃんや小さな子どもが暮らす「未来の地球」のことを思う母の気持ちが行動に現れています。元気な赤ちゃんを産んでください。

昔の日本人の生活を見直す（広島市 エコエコニコニコ家族さん）

はじめる時の話し合いで、日頃から心掛けて実践している事もあつたりして、節約しているというのもエコライフに続いているという事が分かりました。祖母がやっていた節約など、昔からやっている事は地球にやさしい事をやっていたと分かったし、エコライフをしていて、「つらい」とか「いやだ」とか思う事もありませんでした。昔の日本はどれだけエコライフだったのか。エコライフはぜんぜん難しくないし、肩肘張らず、家族全員できました。

○ 体が喜ぶエコライフ

ナベを布で保温して食べるとガスで加熱するより、中までやわらかく、おいしくでき、野菜などは皮や根、葉ほど栄養があるみたいです。また、歩きもしたので、エコライフをすると体が喜ぶのも分かりました。いらなくなった物も何にするかを考えていくとアイデアがふくらんで、色んな物にできました。エコライフは元気にさせてくれます。家族みんな、歩いて体は元気。体に良い物を食べて、心も元気になりました。

○ 我が家の工夫

- ・ 石油ストーブの上で調理する。
- ・ えんぴつにキャップをつけて最後まで使う。
- ・ ペットボトルやプリンなどの容器を再利用する。
- ・ ボールペンは替え芯で長く使う。
- ・ 広告用紙の裏などをメモに使う。
- ・ 湯たんぽを利用する。

○ エコライフに取り組んでみて

なぜか苦労したとを感じる事は少なかったです。逆に楽しくできました。工夫したことは、いつもより発想を心がけました。次世代にもよい環境を残すために、今のライフスタイルを見直し、エコライフについて考えさせていただき、今回の「家庭エコ・プログラム」は大変意義あるものでした。昔の日本人の生活を見直す事も必要ですね。



いらなくなった物でも、すぐに「ごみ」にせず、何かに使おうとする工夫が素晴らしいですね。



家庭エコ・プログラム報告書

親の姿を見て子は育つ（東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん）

エコノートをつけ始めて3年目になる我が家。「テレビは主電源で切る」などの「目標」が生活の中で定着し、成果があったと思いますが、だんだん気持ちがマンネリ化してきたところでした。そんな中、この「家庭エコ・プログラム」に参加することで、励みとなり、気持ちを新たに、さらにムダがないか見直すことができました。そして、家族みんなで声を掛け合って、1ヶ月、取り組みました。しかし、結果は残念ながら、CO₂排出量は削減どころか増加となりました。

○ CO₂増加の原因

原因を考えると、「厳冬であったこと」、「上の子が中学生になり、個室で勉強するようになったこと」が挙げられます。西条は、降雪は少ないものの、朝夕の冷え込みが厳しい所です。暖房を控える努力はしたものの、今年は昨年より暖房をしました。（我が家はファンヒーターとこたつを使用。）また、昨冬より「脱電化製品」ということで、寝ている時の暖房を電気アンカから湯たんぽに切り替えました。昨年は、そのお湯をストーブで沸かしましたが、今年はストーブの調子が悪く、ファンヒーターのみの使用で、お湯はガスコンロで沸かしたため、ガスの使用量が増加したのではないかと考えられます。CO₂排出量が電気アンカの方が低いのであれば、検討しなくてはいけないかもしれませんが、それでも、そのお湯は、翌朝、洗顔に洗濯にと再利用しています。特に我が家は石けんを使用しているので、温かいお湯は石けんの泡立てにとっても役立っています。

○ CO₂削減の工夫

削減に少しは役立ったのでは、と思う工夫は次のとおりです。おでん等の煮込み料理は、以前から新聞紙とバスタオルにくるんで保温調理をしていましたが、今年は生協で、お鍋をすっぽり包んでくれるキルティングの便利な商品を見つけて購入しました。出し入れがとても簡単なので、気軽に使えて、保温調理の回数が増えました。また、主人の帰りまで、保温しておくともめ直しも短時間で済みました。我が家ではエコライフのアイデアを私が他の方から聞いてきて、それを家族に伝えて、実践できそうなことは取り入れて、少しずつステップアップしてきました。他の方の話を聞くと、ご主人がネックな場合が多々あるようですが、うちは主人が協力的なので、成果をあげることができ、嬉しい限りです。

○ 継続することの大切さ

家族全員の努力あってこそだと思います。ですから今回、この参加にあたって、家族みんなで意識を高めたにも関わらず、「増加」という結果は少々落ち込みました。平成17年度のガス使用量平均値が12.7m³/月の我が家にとって、19.8m³は最高記録です。けれども、その年によって変動があることや、家族の成長で生活の様式が変わっていくことがわかりました。数値が下がらないから、やめてしまうのではなく、その中で自分たちのできることを継続していくことの大切さを学びました。

○ エコライフに取り組む理由

私がエコライフに取り組んでいるのは、やはり、「子どもたちの未来が希望を持てる豊かなものであってほしい。そのためには、住み良い環境をバトンタッチする責任がある。」と、思うからです。自分たちの便利さのためだけに、次世代の資源を使い果たしてしまうのではないか。あるいは温暖化を加速させ、子どもたちの命を危険にさらしてしまうのではないか。そうならないと思います。そんな思いで取り組んでいますが、親のその姿を見て育てば、自然と子どもたちも、ムダにしない生活が身に付き、次世代を担ってくれると信じています。とは言うものの、もっともっとエコライフに取り組んでいらっしゃる方はたくさんいます。全部を真似することはできませんが、自分たちのライフスタイルを大切にしながら、良いと思うことは、これからもどんどん取り入れていきたいと思っています。



エコライフの結果が十分出なくても、何が原因で、どうすれば改善できるかを細かく分析しています。親が率先して行動することで、子どもにも自然にエコライフを身に付けさせようとしている点もいいですね。

我が家の工夫を一挙に紹介（東広島市 A.Kさん）

取組事例集が出るということで、とても期待しています。他の方の工夫も見させていただくと、あらためて「なるほど」と思うことがあるのではないかと、とても楽しみにしています。当たり前のことも、たくさんあるかもしれませんが、我が家の工夫を紹介します。

○ 台所

- ・炊飯器やポットの保温機能を使わない。（必要分だけ温め直したり、沸かしたりする。）
- ・冷蔵庫は周りの壁から少し離し、放熱しやすくする。
- ・冷蔵庫は季節に応じて強弱を調節する。（夏：強、冬：弱）
- ・冷蔵庫はできるだけ開けている時間と回数を減らすため、出す物を決めてから開ける。
- ・冷凍した肉、魚介類は、冷蔵庫で徐々に解凍する。（味も良いし、冷蔵庫の温度も下がるので一石二鳥。）
- ・生ごみは肥料として家庭菜園に有効利用。（生ごみ処理機を市の助成金を利用して購入）
- ・残った葉物（人参など）は、幼稚園のうさぎに。（いつもペットフードなので喜んでもらえます。）
- ・ねぎの根、芽の出たじゃが芋は、畑に植える。
- ・時間のかかる煮物は圧力鍋を利用。（例：煮豆、豚角煮、いわし、ぜんざい）
- ・余熱で調理。（例：ゆで玉子、シチュー等）
- ・電子レンジを保温庫代わりにして余熱調理。
- ・残り物の保存は、蓋のある容器や電子レンジを使い、できるだけラップを使わないようにする。
- ・野菜ストック用のビニール袋は、洗って繰り返し使う。
- ・皿の油污れは、あらかじめ拭き取ってから洗う。
- ・食品トレーの回収に協力。

○ 省電力

- ・家族同室で過ごす。（照明と暖房の電力節約）
- ・フローリングと敷物の間にキャンプ用断熱材（マット）を敷く。（保温）
- ・冬は雨戸とカーテンを閉め、放熱を防ぐ。
- ・ストーブは省エネ設定にしておく。（設定温度以上になると自動消火）
- ・トイレのウォームレット（暖房便座）は便座カバーをすると必要ないので、電源を切る。
- ・できるだけ子どもの寝る時間にあわせて寝る。

○ その他

- ・靴洗いは、廃油石けんを利用。（広島市西部リサイクルセンターに見学に行った時にいただきました。）
- ・トイレのタンクに一度の流水量を減らすために、水を入れたペットボトルを入れる。
- ・愛用のシャンプーには、詰め替えパックがないので、キャンペーン用のハガキの隅に要望として書いた。
- ・古いタオルや着られなくなった服は、雑巾、油吸い取り用として利用。
- ・着られなくなった服は、手頃な大きさに切り、ウエス（機械手入れ用雑巾）として、車のトランクに常備。
- ・リサイクルショップを利用。
- ・古本屋の利用。（目当ての本をリストアップして行きます。）



細かい点にまで工夫をこらし、生活のあらゆる場面で「もったいない」を徹底していますね。



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？

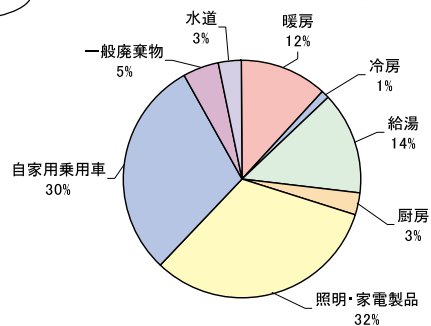
もちろんじゃ。

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】

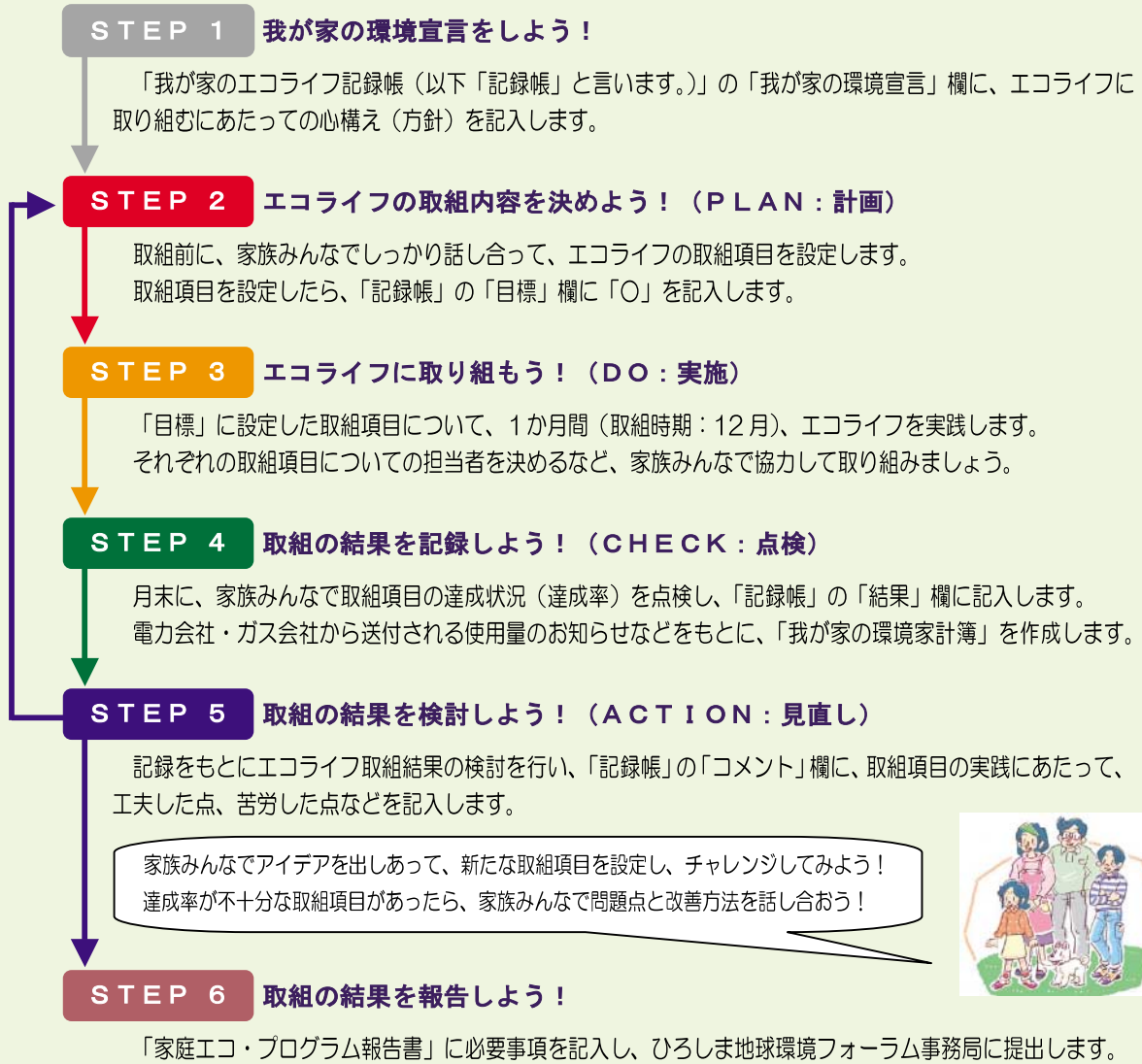
（出典：環境省資料）



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、積極的に利用します。 | ○ | ○ | |
| | 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 FAX：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、インターネットを通じて発信しています。

環境情報については、「環境学習」や「廃棄物・リサイクル」等、10項目に分類し、分かりやすく情報提供しています。



▲ エコひろしま

○ 環境省「我が家の環境大臣」

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

家庭において環境にやさしい取組を実践するための様々な情報提供を行っています。

インターネットで登録した家族には、専用のホームページが作成され、取組結果を記録できます。



▲ 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。

一人ひとりにできる具体的な取組や情報を提供しています。



▲ 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/>

環境学習に関する見学受入・講師派遣などを行っている会員企業の紹介のほか、広島県内で開催される環境イベント等の情報を提供しています。



▲ 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：315 ※平成18年（2006年）2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 FAX：082-227-4815

