



## 家庭エコ・プログラム

次ページからは、参加家族の皆さんのが、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
我が家のおエコライフ記録帳	3
我が家のおエコライフ記録帳（記入例）	4
我が家のお環境家計簿	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(CO<sub>2</sub>)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ゅ。



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ゅろう。

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ゅ。



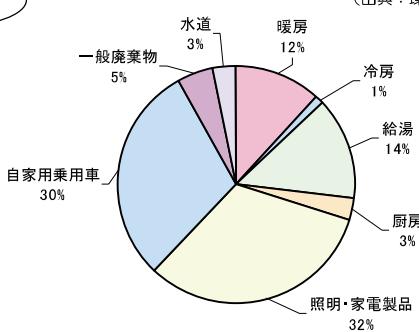
それは大変だね。  
なんとかしなくっちゃ！  
おうちでもできることって、あるの？

もちろんじゅ。  
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 CO<sub>2</sub>の発生を抑えることができるぞ。



【家庭から出るCO<sub>2</sub>の内訳】

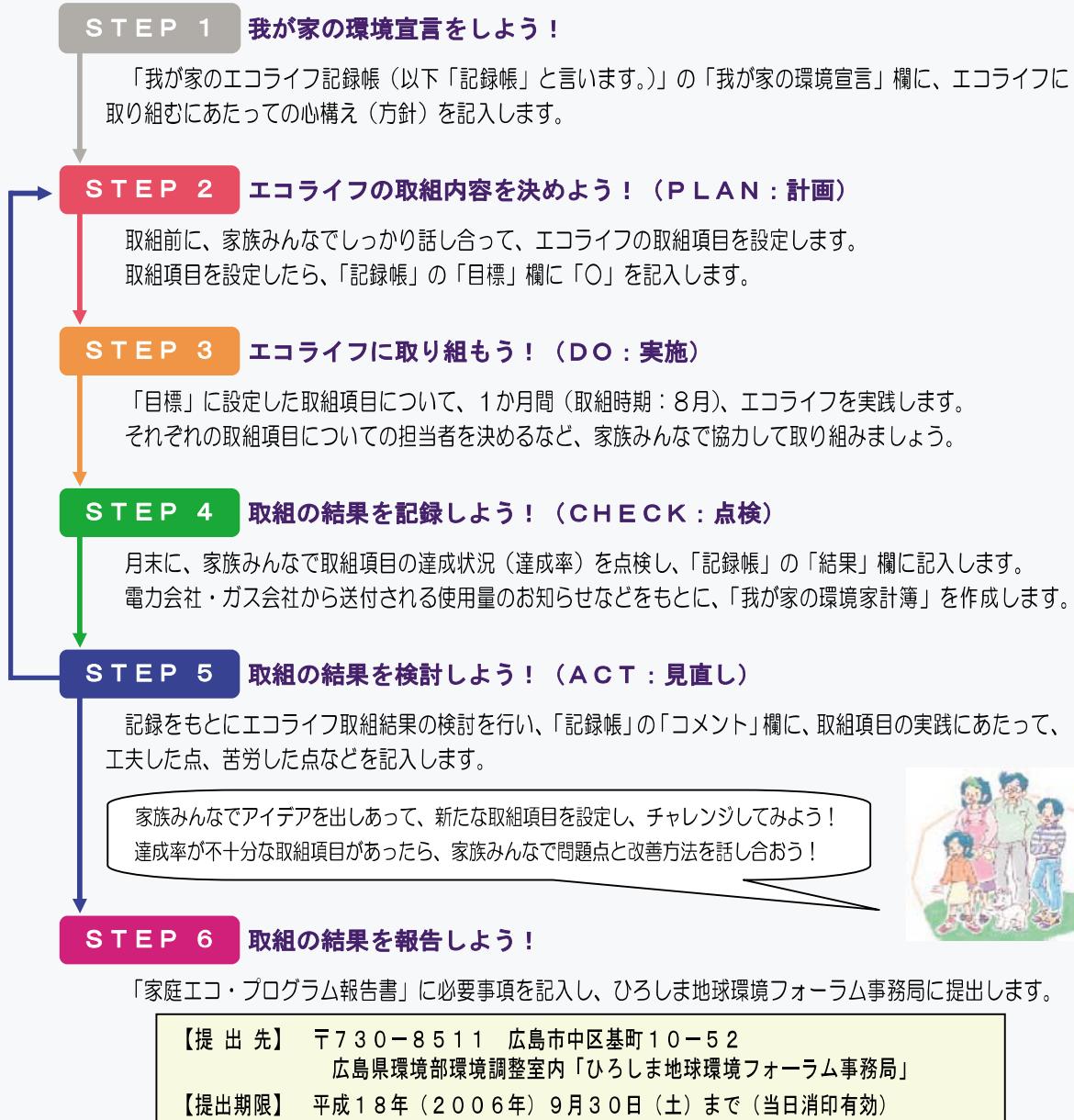
（出典：環境省資料）



エネルギーの無駄遣いをやめて、おうちから出るCO<sub>2</sub>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。



## 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。

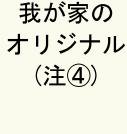
それぞれの家庭で工夫しながら、そして楽しみながら、これからも環境にやさしいエコライフに取り組みましょう！



「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

# 我が家の中のエコライフ記録帳

我が家の中の環境宣言（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、不必要的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、歩く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。			
我が家の中のオリジナル (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、目標とした取組项目的達成状況を、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、取組项目的実践にあたって、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「我が家の中のエコライフ報告」欄に記入してください。）

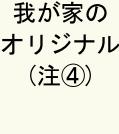
注④：「我が家の中のオリジナル」欄には、各家庭で独自の取組项目を設定し、記入してください。（1項目以上設定）

## 我が家の中のエコライフ記録帳（記入例）

我が家の中の環境宣言（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。 冷房は、室温28℃をつけっぱなしをしません。 コンロは、やかんや鍋のうに火力を調節します。	◎ ○ ○	○ ○ ○	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。
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、水を流しちゃなしません。 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。
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。	○ ○ ○	○ ○ ○	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た。
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。 エコマーク製品や少ステン製品などの環境にやさしい各区分につき最低1項目を選んで取り組んでください。	○ ○	○ ○	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。
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。	○ ○ ○	○ ○ ○	駐停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。
我が家の中のオリジナル (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。 ○○○○○ 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)	○ ○ ○	○ × △	うちで作った麦茶を冷蔵庫に入れず、魔法瓶の水筒に入ることで、冷蔵庫の開閉回数を減らすことができた。

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「我が家の中のエコライフ報告」欄に記入してください。）

注④：「我が家の中のオリジナル」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(CO<sub>2</sub>)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、CO<sub>2</sub>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。

※ CO<sub>2</sub>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「CO<sub>2</sub>排出係数（B）」を乗じて「CO<sub>2</sub>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 <sub>2</sub> 排出係数	CO <sub>2</sub> 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 <sup>3</sup>	2.00	kg	円	日
	今年	b	m <sup>3</sup>		kg	円	日
	削減量	a-b	m <sup>3</sup>		kg	円	—
LPGガス	昨年	a	m <sup>3</sup>	6.50	kg	円	日
	今年	b	m <sup>3</sup>		kg	円	日
	削減量	a-b	m <sup>3</sup>		kg	円	—

※「CO<sub>2</sub>排出係数」は、環境省「我が家環境大臣事業」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 <sub>2</sub> 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？



CO<sub>2</sub>排出量は、電気やガス以外でも計算できます。

他のCO<sub>2</sub>排出量もチェックして、家庭のCO<sub>2</sub>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 <sub>2</sub> 排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量
	A	B	A×B
水道	m <sup>3</sup>	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） ※冊子等への掲載を希望される場合のみ記入				
ファミリー名（通称） ※冊子等への掲載を希望される場合のみ記入				
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「○」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「○」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「我が家エコライフ記録帳」で設定した「我が家オリジナル」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」「我が家エコライフ記録帳」「我が家環境家計簿」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）

[参考付録]

## 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。

[CO<sub>2</sub>換算]

	取組みの例	一世帯当たりの年間CO <sub>2</sub> 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と、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とする。
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CO<sub>2</sub>排出量：約5,900kg、我が国世帯数：4,742万世帯（1990年）、我が国乗用車数 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 FAX：082-227-4815

