



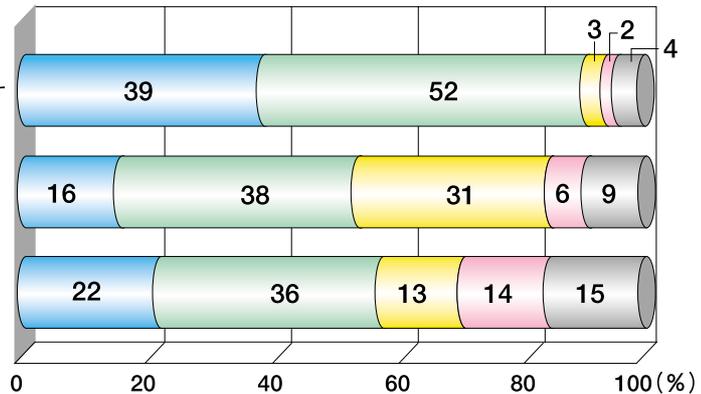
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## 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？

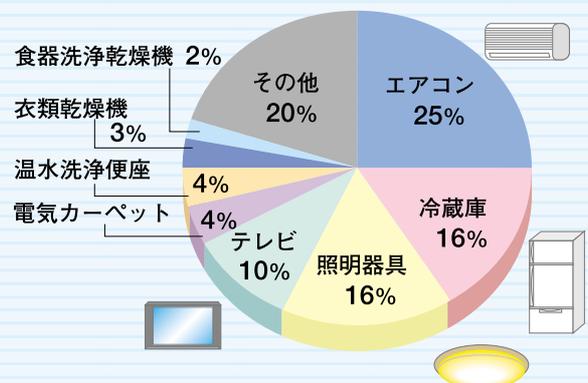
私たちは日々の生活の中で、様々な家電製品を使用しています。

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)



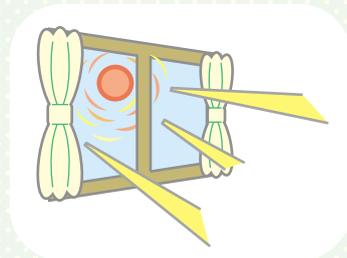
### 電気使用量の明細を励みに

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

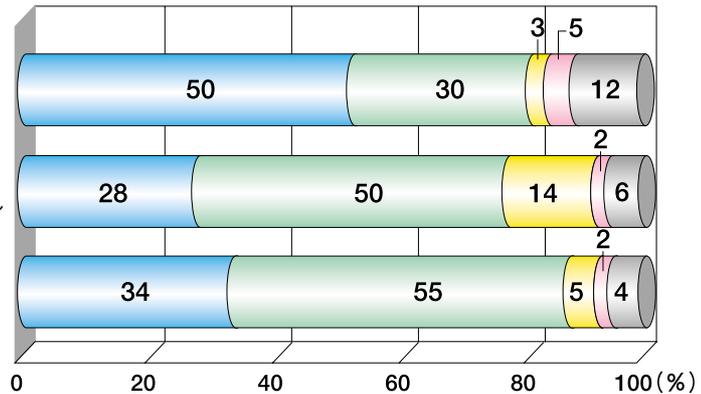
## 水

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 (CO<sub>2</sub>) 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CO<sub>2</sub>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）





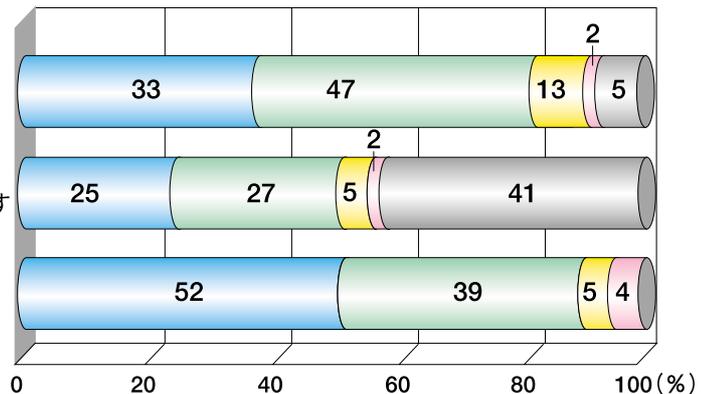
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

**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。

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



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

- 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。

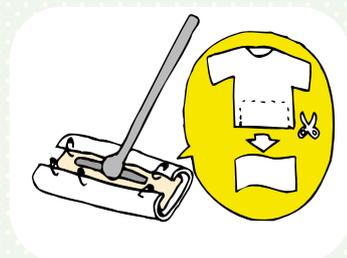
(広島市 上田直美ファミリーさん)



### 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。

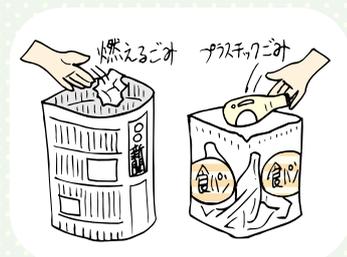
(東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん)



### 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。

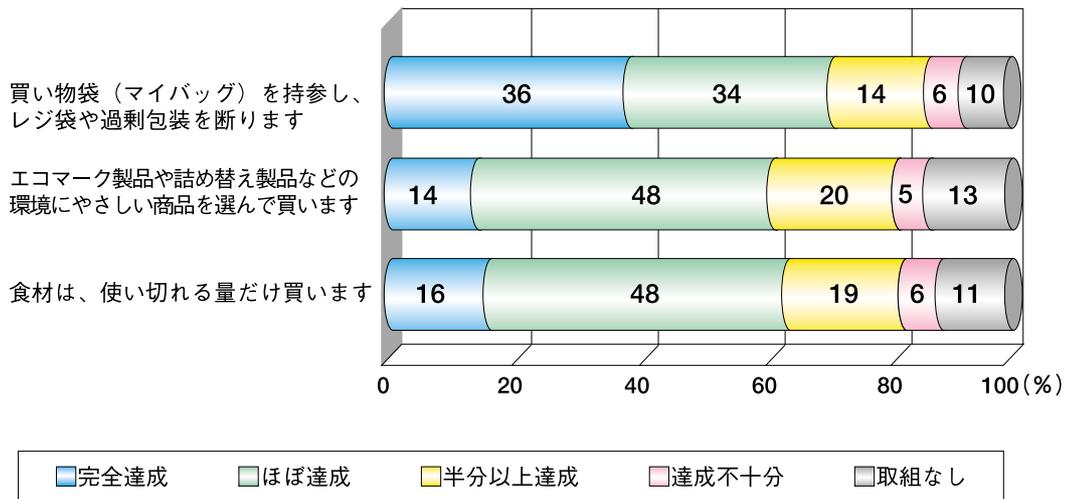
(広島市 涼葉のおうちさん)





# 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。

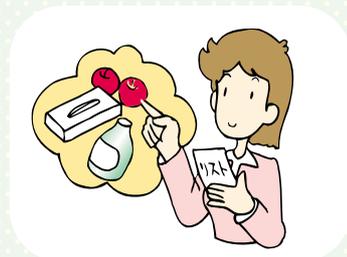
(東広島市 T-Yファミリーさん)



### 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)





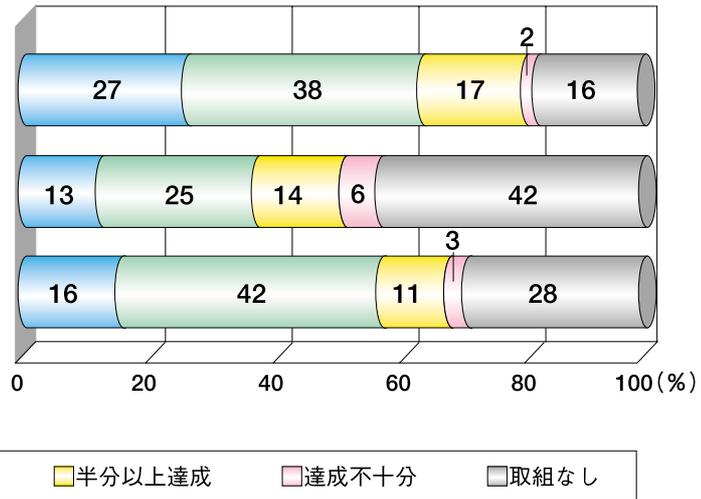
# 我が家のエコライフ記録帳 取組結果

## 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



- 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

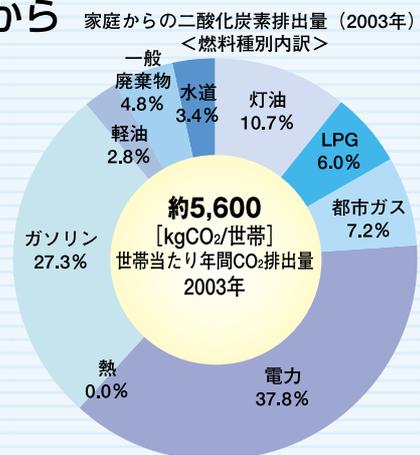
### 二酸化炭素排出量の約30%はガソリン・軽油から

家庭からの二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）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、CO<sub>2</sub>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、CO<sub>2</sub>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。

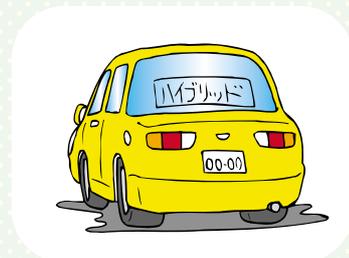
(東広島市 林和子、洋行、美紀、佑香さん)



### 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。

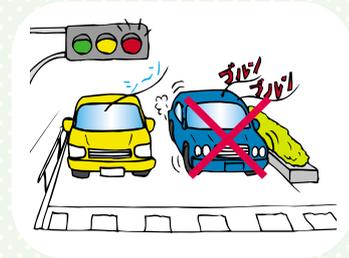
(廿日市市 A.Yさん)



### 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。

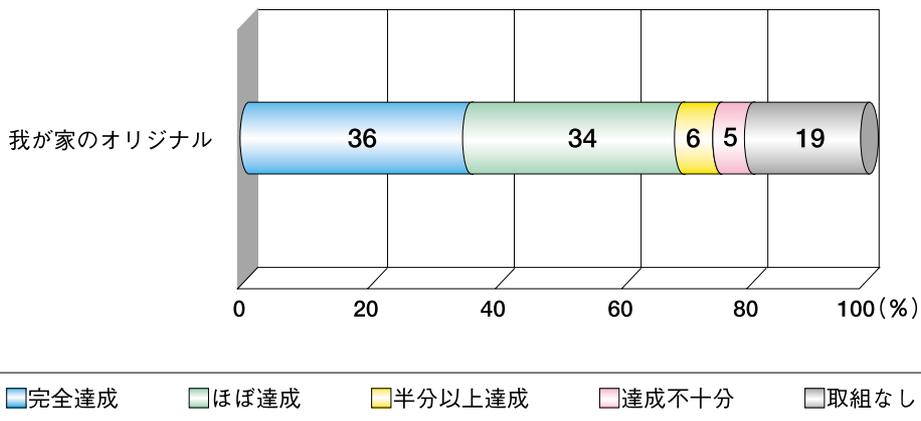
(東広島市 A.Kさん)





# 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

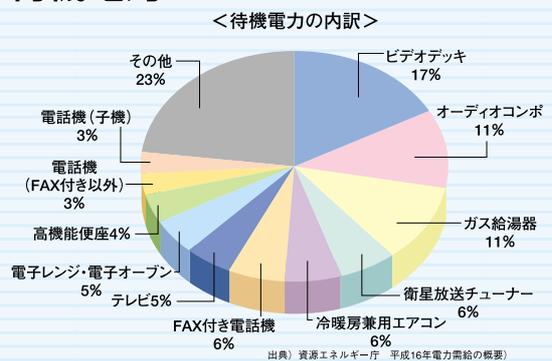
### 意外に大きい待機電力

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)

