

## 参考資料: 家庭で出来ること

### 家庭とエネルギー

#### エコチェックの目的

- エネルギーの無駄遣いは、地球の温暖化につながります。
- 無駄なエネルギー(電気やガスなど)の利用をなくすため、適切な機器の選択、合理的で効率的な機器の使い方を考えましょう。
- 子どものときから、地球規模で考え、足元から行動する(Think Globally, Act Locally)ことを習慣づけましょう。

#### こんなに減らせる電気の無駄遣い(数字は1年間の効果です)

- エアコンの使用時間を1日1時間短くすると、49kWhの節約になります。
- 冷房温度を1度上げると、40kWhの節約になります。
- 冷蔵庫の中を詰め過ぎない(3分の1程度にする)ようにすると、6kWhの節約になります。
- 掃除機のフィルターをこまめに手入れすると、15kWhの節約になります。
- テレビを見る時間を1日1時間短くすると、55kWhの節約になります。
- 寝るときは、テレビの主電源を切ると、6kWhの節約になります。
- 洗濯するときは、まとめ洗い(1kgを2回洗う=>2kgをまとめて洗う)すると、19kWhの節約になります。
- 60Wの白熱灯を20Wの蛍光灯にかえると、31kWhの節約になります。
- 蛍光灯(20W×2本)の使用時間を1日30分短くすると、7kWhの節約になります。

これらを実践すると、一世帯あたり年間約228kWh(約6%、約6,600円)の節約になります。

#### ガスにもこんなに無駄がある(数字は1年間の効果です)

- ガス給湯器の種火のつけっぱなしをやめると、15立方メートルの節約になります。
- 風呂の二度炊きを週2回やめると、10立方メートルの節約になります。
- シャワーの流しっぱなしをやめ、使う時間を毎日1分間短くすると、21立方メートルの節約になります。
- ガスコンロを使う時間を毎日1分間短くすると、2立方メートルの節約になります。
- 暖房温度を1度下げると、19立方メートルの節約になります。

これらを実践すると、一世帯あたり年間約67立方メートル(約17%、約8,300円)の節約になります

## 暮らしの中の水

### エコチェックの目的

- 水の循環は、私たちの生活と深いかわりをもっています。
- 水の浄化や集水・配水には、大量のエネルギーが必要です。
- 水を汚して捨てたり、無駄に使うと、その分エネルギーをたくさん使うことにつながり、地球の温暖化の原因になります。
- 水を大切にしていけるために私たちに何ができるかを考え、実行しましょう。

### 主な節水の効果(数字は1回の効果です)

- 歯磨きするとき、水の流しっぱなしをやめると、1分間で6リットルの節約になります。
- シャワーの流しっぱなしをやめ、使う時間1分間短くすると、10リットルの節約になります。
- 洗濯に風呂の残り湯を使うと、40リットルの節約になります。
- 洗車するときは、ホースの水を流しっぱなしにせず、バケツ洗いにする、250リットルの節約になります。

これらを実践すると、一世帯あたり年間約 21 立方メートル(約7%、約 4,900 円)の節約になります

## ごみとリサイクル

### エコチェックの目的

- ごみ問題は、大量生産・大量消費・大量廃棄のライフスタイルと深くかかわっています。
- ごみ処理によって発生する二酸化炭素は、地球の温暖化の原因にもなります。
- ごみを減らす第一歩は、「ごみを買わない」ことです。
- 再利用(リユース)や原料として使うこと(リサイクル)で、ごみを減らすことも大切です。

### 主なりサイクルの効果

- 1年分の新聞紙をリサイクルすると、高さ8m、直径14cmの木を15本守ることにつながります。
- 牛乳パック6枚をリサイクルすると、トイレトーパーを1個つくれます。
- ペットボトル1.5本をリサイクルすると、Tシャツを1枚つくれます。
- 空き缶をリサイクルすると、原料から鉄やアルミをつくる時に比べて、スチール缶で65%、アルミ缶で97%のエネルギーの節約になります。

# 「地球温暖化防止対策」

身近でできる取り組みとして、次のようなことがあります！

## チェックシート

～みんなでチェックしてみよう～



取り組みチェック項目		できること	一日に減らせる量
車	1	無駄なアイドリングをやめる	
	2	法定速度を守る	
	3	タイヤの空気圧を適正にする	
	4	無駄な荷物を積まない	
	5	空ぶかしはやめる	
	6	急発進・急加速・急ブレーキをやめ、適正な車間距離を保つ	
	7	早めにシフトアップする	
	8	渋滞を招く違法駐車をやめる	
	9	エアコンの使用を控える	
	10	公共交通機関を利用する	
電気	11	冷房は1 高く、暖房は1 低く設定する	
	12	待機電力をストップさせる	
	13	炊飯ジャーの保温を止める	
	14	家族が同じ部屋で過ごすようにする	
	15	テレビを見る時間を減らす	
水	16	シャワーを1日1分減らす	
	17	風呂の残り湯を洗濯に使う	
買い物	18	買い物袋を持って歩き、過剰包装のものを避ける	