

わが家のCO₂排出量をチェック!

エコライフを毎日続けて、電気や燃料、水道の使用量から、1ヵ月間のCO₂排出量を簡単に調べてみましょう。また、CO₂排出量と金額を、前の月や前年同月と比較してみましょう。

	月	月																		
電気	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 0.41 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>kWh</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 0.41 =	kg	円	kWh			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 0.41 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>kWh</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 0.41 =	kg	円	kWh		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 0.41 =	kg	円																		
kWh																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 0.41 =	kg	円																		
kWh																				
都市ガス	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.33 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.33 =	kg	円	m ³			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.33 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.33 =	kg	円	m ³		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.33 =	kg	円																		
m ³																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.33 =	kg	円																		
m ³																				
LPGガス	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 6.50 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 6.50 =	kg	円	m ³			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 6.50 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 6.50 =	kg	円	m ³		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 6.50 =	kg	円																		
m ³																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 6.50 =	kg	円																		
m ³																				
水道	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 0.36 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 0.36 =	kg	円	m ³			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 0.36 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>m³</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 0.36 =	kg	円	m ³		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 0.36 =	kg	円																		
m ³																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 0.36 =	kg	円																		
m ³																				
灯油	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.49 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>リットル</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.49 =	kg	円	リットル			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.49 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>リットル</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.49 =	kg	円	リットル		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.49 =	kg	円																		
リットル																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.49 =	kg	円																		
リットル																				
ガソリン	<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.32 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>リットル</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.32 =	kg	円	リットル			<table border="1"> <tr><th>使用量</th><th>CO₂ 排出量</th><th>金額</th></tr> <tr><td>× 2.32 =</td><td>kg</td><td>円</td></tr> <tr><td>リットル</td><td></td><td></td></tr> </table>	使用量	CO ₂ 排出量	金額	× 2.32 =	kg	円	リットル		
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.32 =	kg	円																		
リットル																				
使用量	CO ₂ 排出量	金額																		
× 2.32 =	kg	円																		
リットル																				
合計	<table border="1"> <tr><td>a</td><td>A</td></tr> <tr><td>kg</td><td>円</td></tr> </table>	a	A	kg	円	<table border="1"> <tr><td>b</td><td>B</td></tr> <tr><td>kg</td><td>円</td></tr> </table>	b	B	kg	円										
a	A																			
kg	円																			
b	B																			
kg	円																			

比較 CO₂排出量の増減
家計の節約額

b	-	a	=	kg
B	-	A	=	円

この様式はホームページからもダウンロードできます。
URL: <http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/kankyoh/hozen/index.html>

北海道の調査によると、私たちが家庭で1人1日あたり排出するCO₂の量は約11kgです。単純に計算すると、1ヵ月(30日)で1人あたり330kgのCO₂を排出していることになります。2人家族なら2人分(660kg)、3人家族なら3人分(990kg)として計算すると、簡単に比較することができます。朝・昼・夜のエコライフ効果をすべてあわせると1年間で60,010円の節約、700.9kgのCO₂削減になります。これは、ドラム缶約1,900本分、2人家族の年間排出量(7,920kg)の8.8%に相当します。



「はこだて エコライフのすすめ -eco365-」

平成20年8月発行 函館市環境部環境保全課
〒040-0022 函館市日乃出町26番2号
TEL: 0138-51-3348 FAX: 0138-51-3498
E-mail: kankyoh-hozen@city.hakodate.hokkaido.jp

<表紙・裏表紙デザイン>
公立はこだて未来大学 情報アーキテクチャ学科4年 瀬戸口美香

表紙の絵柄は、私たちと自然との関わり合いを示すキーワード
「多井のバラ:誇り」「アネモネ:真心」「エノキ:共存」を意味します。

<参考資料>
「家庭の省エネ大事典」(財)省エネルギーセンター
「身近な地球温暖化対策」環境省
「北海道環境宣言」北海道

この冊子は、再生紙を使用しています。



はこだて エコライフのすすめ

地球温暖化にともなう気温の上昇によって、災害の増加、農作物の減収、動植物の絶滅など、さまざまな影響が心配されています。

地球温暖化の最大の原因は、石油や石炭など化石燃料の大量消費による二酸化炭素(CO₂)の増大です。CO₂の排出をおさえるためには、私たち一人ひとりができることから取り組む必要があります。

この冊子では、生活の中で地球温暖化防止につながる取り組みを集めました。ほんの小さなことでも、みんなで実行すれば必ず地球を守るために役立つはずです。

さあ、身近なところからエコライフを実践しましょう。

朝 Morning

●この冊子の構成

1日の生活の中で「朝・昼・夜」の時間帯ごとに省エネ行動を記載し、それらを実践することによって1年間で節約できるおおよその金額と、削減できる二酸化炭素(CO₂)の量を表示しています。

炊飯ジャー・電気ポット

長時間使用しない時は…
保温をやめる
1日8時間の保温をやめた場合

1年間で(以下同じ)
約**1,930円**の節約
約**35.9kg**のCO₂削減

●メモ…
ごはんを炊飯器で長時間保温するよりも電子レンジで温めなおすほうが省エネになります。

公共交通機関の利用など

車に頼りすぎないことも大切…
週2日往復8kmの車の運転をやめる
※燃費11.6km/Lと仮定

約**12,560円**の節約
約**160.1kg**のCO₂削減

●メモ…
路面電車やバスは、一度に多くの人を運ぶことができる環境にやさしい交通手段です。車を利用しない日を決めるなどして、公共交通機関の利用に努めたり、天気の良い日には自転車や徒歩で出かけてみましょう。

ページ中段を左から右へ伸びる矢印は時間の流れを表していて、それに沿って朝食や通勤など、生活の場面を示しています。また、時間に関係なく取り組んでほしい事柄は、コラムなどで取り上げています。節約できる金額の大きさを葉の大きさを表しています。

掃除機

掃除機をかける前に…
部屋を片づけてから掃除機をかける
利用する時間を1日1分間短縮した場合

約**120円**の節約
約**2.2kg**のCO₂削減

吸い込みが悪くなったら…
集塵パックを取りかえる
パックいっぱいにごみが詰まったまま使用する場合との比較

約**30円**の節約
約**0.6kg**のCO₂削減

洗濯機

洗濯物が少ないと感じたら…
まとめ洗いをする
定格容量(6kg)の8割入れて洗う場合と4割で洗う場合との比較

約**3,950円**の節約
約**8.4kg**のCO₂削減

ただ捨てるのはもったいない…
風呂の残り湯を洗濯に使う
風呂の残り湯50Lを毎日洗濯などに使用する場合

約**4,160円**の節約
約**6.6kg**のCO₂削減



ごみを出さない生活を心がけて…

ものを作る時や運ぶ時だけでなく、ごみを処理する時にもエネルギーは必要になります。買う前によく考えて、なるべくごみを出さない生活を目指しましょう。

「ごみになるもの」を買わない

- 買う前に本当に必要かよく考える
- 必要なものを必要な分だけ買う
- 買い物袋(マイバッグ)を持参する
- 過剰な包装は断る
- 割りばし、スプーン、ストローなどは断る

「ごみになる部分」が少ないものを選んで買う

- 詰め替え商品を選ぶ
- 包装の少ないものを選ぶ
- 紙コップ、紙皿などの使い捨て容器は使わない
- 電池は充電式のものを使う
- 再利用やリサイクルしやすいものを選ぶ

自動車

急発進は事故のもとにも…
ふんわりアクセルを心がける
発進時、5秒間で20km/h程度に加速した場合
※スマートドライブコンテスト(省エネルギーセンターが実施)の操作別燃料消費削減割合による。

約**15,210円**の節約
約**193.9kg**のCO₂削減

ちょっとした停止時にも…
アイドリングストップ
30kmごとに4分間の割合でアイドリングストップを行う場合

約**3,150円**の節約
約**40.2kg**のCO₂削減

24時間 暖房器具

寒いと思ったら衣服で工夫…
室温は20℃を目安に
外気温度7℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

●ガスファンヒーターの場合
約**1,600円**の節約
約**19.0kg**のCO₂削減

●石油ファンヒーターの場合
約**1,340円**の節約
約**25.4kg**のCO₂削減

●メモ…
出かける時や就寝する時は、少し前にOFFにしてもすぐには寒くなりません。15分くらい前にOFFにするのがコツです。

出かける15分前にOFF…
必要な時だけつける
1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

●ガスファンヒーターの場合
約**2,570円**の節約
約**31.0kg**のCO₂削減

●石油ファンヒーターの場合
約**2,170円**の節約
約**41.2kg**のCO₂削減

(広告スペース)

昼 Afternoon



ガスコンロ

鍋の大きさを考えて…
炎が鍋底からはみ出さないようにする

約**470円**の節約
5.5kgのCO₂削減

水1Lを沸騰させる時、強火から中火にした場合(1日3回)

●ほかにも…

- ・鍋の底が濡れたままだと余分なエネルギーを消費します。鍋の水滴はふき取ってからコンロにかけましょう。



パソコン

パソコンにも休憩を…
使わない時は電源を切る

1日1時間利用時間を短縮した場合

●デスクトップ型の場合
約**690円**の節約
12.9kgのCO₂削減

●ノート型の場合
約**120円**の節約
2.2kgのCO₂削減

つけっぱなしで離れずに…
電源オプションを見直す

電源オプションを「システムスタンバイ」にした場合(週3.25時間)

●デスクトップ型の場合
約**280円**の節約
5.2kgのCO₂削減

●ノート型の場合
約**30円**の節約
0.6kgのCO₂削減

“食の省エネ”も考えて…

私たちがふだん口にしている食材も、育てるところから店頭まで並べられるまでの多くの過程でエネルギーが消費されています。

なるべくエネルギー消費の少ない食材を買うことも立派な省エネです。

そのためには何をしたらいいかというと、

- ・旬の食材を選ぶ
- ・地元でとれた食材を選ぶ

これが大切なことです。



暖房を入れたハウスで栽培されたきゅうりには、露地栽培の約5倍ものエネルギーが投入されているとの調査結果もあります(社団法人資源協会の調べ)。

また、食料の輸送距離のことをフードマイレージといいますが、食料自給率の低い日本の国民1人当たりフードマイレージは、イギリスの約2倍、アメリカの約7倍にもなります。

これからは環境のことを考えて、「旬の食材、近くの食材」を選ぶよう心がけてみましょう。

eco365

市では、「環境サミット2008in函館」の前夜祭として平成20年6月27日にキャンドルメッセージを実施しました。

市民から公募したメッセージの中から選ばれたのが「eco365」(函館市桔梗町 福井葉子さんの作品)です。

あらゆる環境問題に365日取り組んでいこうという思いが込められています。

このメッセージを、廃てんぷら油から作った約1,300本のろうそくで点灯しました。



暗闇の中、ハートで囲まれたメッセージが浮かび上がり、集まった人たちは、あらためて環境への思いを深くしていました。

正午



昼食



2時



仕事



4時



買い物



夜へ



冷蔵庫

24時間

冷蔵庫の中、満腹はNG…
ものを詰め込みすぎない

約**960円**の節約
18.0kgのCO₂削減

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

取り出すときは一度に…
無駄な開閉はしない

約**230円**の節約
4.3kgのCO₂削減

JIS開閉試験の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合の比較

※JIS開閉試験:冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、開放時間はいずれも10秒

季節ごとの見直しを…
設定温度を適切にする

周囲温度15℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

約**1,360円**の節約
25.3kgのCO₂削減

配置にも気を配って…
壁から適切な間隔で設置する

両側が壁に接している場合と、片側が壁に接している場合の比較

約**990円**の節約
18.5kgのCO₂削減

●ほかにも…

- ・調理したばかりの温かい物を入れると、庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーを消費します。熱い物は冷ましてから保存するようにしましょう。

エコクッキングでおいしい食事を!



ふだん使っている調理器具や調理手順を工夫するだけでエネルギーの消費を抑えることができます。「おいしい食事は環境にやさしい調理法で」をモットーに、少しでもエネルギーの節約を考えた調理を行いましょう。



●電子レンジを料理の下ごしらえ・仕上げに活用

煮込み料理の野菜は電子レンジで加熱してから鍋へ移せばガス代の節約になり、煮くずれも少なくなります。また、中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけた後、電子レンジで加熱するのがおすすめです。

●圧力鍋を活用

密閉することによって中の気圧を上げ高温で調理できるのが圧力鍋。調理時間を短縮でき、エネルギーの節約にもなります。

●余熱を利用した煮込み料理の工夫

カレーやシチューなどの煮込み料理を作る時、弱火で長時間加熱するとガスをかなり消費します。加熱した鍋を火から下ろして、バスタオルや毛布などで包んでおけば余熱でじっくり火を通すことができ、味もよくなり込みます。

※夏場は細菌の繁殖を避けるため、保温は2時間を限度にしましょう。

(広告スペース)

給湯器(食器洗い)

食事の後片付けは…
給湯器は低温に設定する

設定温度を40℃から38℃にして手洗した場合(ガス給湯器)

約1,720円の節約
20.5kgのCO₂削減

●メモ…

- ・洗う前に水につけておいたり、ヘラやぼろ布などで汚れをふき取っておけば、使うお湯の量を減らすことができます。

6時

夕食



テレビ

たまには会話を楽しんで…
テレビを見ない時は消す

1日1時間見る時間を減らした場合

- ブラウン管(25インチ)の場合
約700円の節約
13.1kgのCO₂削減
- 液晶(20インチ)の場合
約330円の節約
6.2kgのCO₂削減

まずは画面の掃除をしてみて…
画面は明るすぎないようにする

ブラウン管テレビ(25インチ)の画面の明るさを最大から標準に調節した場合

約660円の節約
12.3kgのCO₂削減

●ほかにも…

- ・音量を不必要に大きくすると無駄な電気を消費します。部屋の広さや見る人数に合わせて調節しましょう。

8時

団らん



給湯器

お風呂に入る時は…
間隔をあけずに入る

2時間放置により4.5℃低下したお湯を追い焚きした場合との比較(ガス給湯器, 1回/日)

約7,490円の節約
89.0kgのCO₂削減

面倒だと思わずに…
シャワーの流しっぱなしをやめる

お湯を流す時間を1分間短縮した場合(ガス給湯器)

約3,500円の節約
31.4kgのCO₂削減

●ほかにも…

- ・フタを利用すると、バスタブに張ったお湯から熱が逃げず、湯温を保つことができます。

10時

お風呂



就寝中



待機電力

就寝前にチェック…
待機電力を削減する

テレビや洗濯機など機能上支障のない機器をコンセントから抜いた場合

約3,390円の節約
63.1kgのCO₂削減

●メモ…

- ・家庭で消費する電力の約1割が待機電力です。これは一家庭におけるテレビの消費電力と同じ割合で、まさに見逃せない省エネの大敵です。
- ・こまめに主電源を切ることが大切です。また、長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。
- ・毎回プラグを抜くのが面倒ならば、「スイッチ付きタップ」を使ってタップのスイッチを切るようにすれば簡単です。



調理の工夫でごみ削減を

毎日の食事の際に必ず出てくるキッチンからのごみを減らす方法を見ましょう。

食べきれ的分だけ調理する

たくさん作りすぎて残して捨てるのは無駄です。食材は買いすぎないように、料理は作りすぎないようにしましょう。

食材を上手に使い切る

アイデア料理で食材を上手に使い切って、ごみとなる部分をできるだけ少なくしましょう。例えば…

●翌日は味を変えて食べる

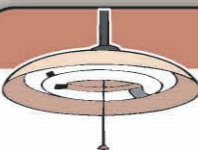
今日は肉じゃがなら、明日はコロッケ、あさってはポテトサラダ、というふうアレンジしていけば、同じ食材で何度も楽しめます。

●魚の骨や野菜の皮を捨てずに活用

魚の骨を低温の油で揚げてカルシウムたっぷりのせんべいに、大根の皮を切り干し大根に…など、工夫次第でいろいろなメニューができます。

照明器具

24時間



外の明るさも取り込んで…
点灯時間を短くする

点灯時間を1日1時間短縮した場合(1灯あたり)

- 白熱電球(54W)の場合
約430円の節約
8.1kgのCO₂削減
- 蛍光灯(12W)の場合
約100円の節約
1.8kgのCO₂削減

買い替えの時は…
白熱電球から電球形蛍光灯に交換する

54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光灯に交換した場合

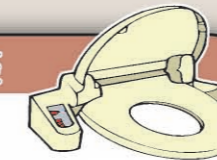
約1,850円の節約
34.4kgのCO₂削減

●ほかにも…

- ・照明のかさやカバーが汚れると明るさが低下します。こまめな掃除を心がけましょう。

24時間

温水洗浄便座



開けばなしにせずに…
使わない時はフタをする

開けばなしにした場合との比較

約770円の節約
14.3kgのCO₂削減

暑い季節はOFFで…
便座の暖房温度は低めにする

設定温度を一段階(中→弱)下げた場合

約580円の節約
10.8kgのCO₂削減

わが家の電気使用量はどれくらい?

今使用している電力量が一目で分かり、家庭でも簡単に使用することができるグッズです。

《省エネナビ》

家全体の使用電力量と電気料金をリアルタイムに表示します。



《エコワット》

コンセントに差し込み、測定したい家電製品をつなぐだけで、電気料金、電力量、通電時間、CO₂排出量を表示します。



(広告スペース)