



「1人1日1kgCO₂削減」 家庭のアクション

ガイドブック

みんなで参加しよう！！
参加方法は簡単です！

今すぐ登録！

登録用紙に
できる取組みを
記入して
登録してください

アクション(行動)

1ヶ月後に

実践報告しよう！

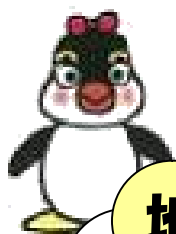
報告用紙に
できた取組みを
記入して
報告してください

地球温暖化防止
でみんなの地球
を救ってね



山形県地球温暖化防止県民運動

主催／山形県地球温暖化防止県民運動推進協議会



みんなで ストップ



ちきゅうおんだんか 地球温暖化

地球温暖化の原因は？

毎日わたしたちは、テレビを見たり、お風呂に入ったり、自動車に乗るなど、生活のいたるところで電気やガス、ガソリン、灯油などのエネルギーをたくさん使っています。

温室効果ガスの一つである CO₂（二酸化炭素）はガソリンや灯油を燃やすとときに大量に発生します。二酸化炭素が増えている原因は、わたしたちが便利な生活をおくることに大きく関係しているのです。

地球温暖化でどうなるの？

地球温暖化が進めば、100 年後には、海面が高くなると予想されています。そうすると海に沈む国もでてきます。

また、暑くなって砂漠化が進むと中国からの黄砂^{こうさ}も多くなります。

さらに、今までつくっていた農作物に適した気温でなくなり収穫が減って、世界中で食料不足がおこるおそれがあります。

そして、気温の変化で絶滅する動物も増えていきます。

「1人1日1kgCO₂削減」運動について

温室効果ガスの削減義務を定めた京都議定書第一約束期間が始まり、地球温暖化を防止するためには、私たち県民一人ひとりがライフスタイルを見直すなど、自主的かつ積極的に温室効果ガスの削減に取り組む必要があります。

1人1日1kgCO₂を削減することができると山形県全体で年間45万トン削減できます。みんなで達成しましょう。



どうすればいいのかな

「1人1日1kgCO₂削減」?

次の6つの重点取組み項目から
各家庭の生活にあった取組みをしましょう

1 温度調節を 工夫しましょう

冷房や暖房、1℃調節するだけでCO₂の削減ができます。
エコスタイルで夏は28℃、冬は20℃。

2 電気の使い方を 工夫しましょう

私たちが使っている電気は石油や石炭を
燃やして作ります。電気をなるべく使わないように
心がけることはCO₂の削減につながります。

3 自動車・公共交通 機関の使い方を 工夫しましょう

車での移動だけに頼らず、公共交通機関や自転車を
使いましょう。エコドライブも大切です
…地球も私もダイエット作戦

4 水道の使い方を 工夫しましょう

水をろ過したり、殺菌したり、また、お湯に
するためにも電気やガスのエネルギーが必要です。
水の使用を少なくするようにつながること
はCO₂の削減につながります。

5 買い物を 工夫してごみを 減らしましょう

レジ袋1枚作るのに18mlの原油が必要です。
マイバッグを持って省包装のものを買いましょう。

6 商品の選び方を 工夫しましょう

環境にやさしいCO₂排出量の
少ない電化製品を選びましょう。
地産地消も地球温暖化防止につながります。

みんなができることを 選んでみよう

1人1日の目安
の削減量です

1世帯当たりの年間の削減量を基に
1人1日当たりの目安の削減量を算出しています。
(1世帯 2.55人と設定しています。)



1 温度調節を工夫しましょう

- | | |
|----------------------------|-----|
| ① 冷房設定温度を 28℃にすると | 83g |
| (設定温度を 26℃から 28℃に 2℃上げた場合) | |
| ② 暖房設定温度を 20℃にすると | 96g |
| (設定温度を 22℃から 20℃に 2℃下げた場合) | |
| ③ ガスファンヒーターの設定温度を 20℃にすると | 44g |
| ④ 石油ファンヒーターの設定温度を 20℃にすると | 59g |
| ⑤ 給湯器の温度を 38℃にすると | 29g |
| (設定温度を 40℃から 38℃に 2℃下げた場合) | |

2 電気の使い方を工夫しましょう

- | | |
|----------------------------------|-----|
| ① 主電源をこまめに切ると | 65g |
| (待機電力を 50%削減した場合) | |
| ② 炊飯ジャーの保温をやめると | 37g |
| ③ 不必要な時は消灯すると | 2g |
| ④ テレビを見ていないときは消すと | 13g |
| (25 インチのブラウン管テレビ 1 日 1 時間減らした場合) | |
| ⑤ 温水洗浄便座の設定温度を低くすると | 11g |
| (設定温度を中→弱に下げた場合) | |
| ⑥ パソコン使用時間を 1 時間減らすと | 13g |
| (デスクトップ型の PC の場合、ノート型の場合は 2g) | |
| ⑦ 冷房を使う時間を 1 時間減らすと | 26g |
| ⑧ 暖房を使う時間を 1 時間減らすと | 37g |

3 自動車・公共交通機関

の使い方を工夫しましょう

- ① アイドリングは適切にすると 63g
(1日5分アイドリングストップを行った場合)
- ② 鉄道やバスなどの公共交通機関や自転車を利用すると 180g
(週2回、往復2kmの車の運転を控えた場合)
- ③ 自動車利用を少なくすると(1台当たり毎日1km利用をやめた場合) 256g
- ④ 発進時はゆっくりスタートすると 207g
- ⑤ 加速の少ない運転をすると 73g
1世帯当たり、年間ではCO₂の排出量を67kg減らすことができます

エコドライブ 10のススメ

- 1 ふんわりアクセル「eスタート」
- 2 加減速の少ない運転
- 3 早めのアクセルオフ
- 4 エアコンの使用を控えめに
- 5 アイドリングストップ
- 6 暖機運転は適切に
- 7 道路交通情報の活用
- 8 タイヤの空気圧をこまめにチェック
- 9 不要な荷物は積まずに走行
- 10 違法駐車はしない



4 水道の使い方を工夫しましょう

- ① シャワーを使わずに、風呂のお湯で身体を洗うと 371g
- ② シャワーの使用を1分節約すると 74g
- ③ 洗濯は風呂の残り湯を使うと 7g
- ④ 風呂は間隔をあけずに入ると 86g

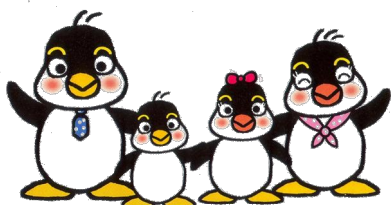
5 買い物を工夫してごみを減らしましょう

- ① 買い物時はマイバッグを持ち、省包装のものを買うと 62g
- ② 水筒を持ち歩き、ペットボトルの使用を削減すると 6g
- ③ ごみを分別し、廃プラスチックをリサイクルすると 52g

6 商品の選び方を工夫しましょう

- | | |
|--------------------------|------|
| ① エアコンを買い替える時は省エネタイプを選ぶと | 104g |
| ② 冷蔵庫を買い替える時は省エネタイプを選ぶと | 132g |
| ③ 白熱電球は電球型蛍光灯に交換すると | 45g |
| ④ フードマイレージを考え | |
| 地産地消（地元産のもの）を選ぶと | 60g |

※



フードマイレージとは



食材が運ばれてくる距離に重さをかけたものを「フードマイレージ」といいます。地元でとれた旬の食材は、遠くから運びこまれた食材よりも、運搬などのエネルギーを使いません。地産地消でCO₂を減らしましょう。

7 その他の取組み

- | | |
|---|--------|
| ① 太陽光発電を設置すると
(年間で 4,000kWh/年発電した場合) | 670g |
| ② 太陽熱利用温水器を設置すると | 408g |
| ③ 住宅を新築する時は山形エコハウスを建築すると | 2,364g |
| ④ 住宅をリフォームする時は窓を二重窓にすると | 45g |
| ⑤ 自動車を買替える時はエコカーを選ぶと | 1,236g |
| ⑥ 給湯器を買替える時は高効率電気給湯器を選ぶと
(CO ₂ 冷媒ヒートポンプ型電気給湯器にした場合) | 607g |
| ⑦ 給湯器を買替える時は高効率ガス給湯器を選ぶと
(潜熱回収型ガス給湯器にした場合) | 208g |
| ⑧ 冷蔵庫は壁から離すと | 19g |
| ⑨ 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないと | 18g |
| ⑩ 火にかける前にやかんや鍋の水滴を拭くと | 1g |

出典

省エネルギーセンター『家庭の省エネ大事典』

東京電力

環境省・チームマイナス6%『私のチャレンジ宣言』

エコリフォームコンソーシアム『エコリフォームなるほど実践ブック』

※大地を守る会 提供資料に 家計調査にみる品目別支出金額及び購入数量の
都道府県庁所在地別ランキング(平成19年)の山形市の数値で試算

家族みんなで 選んでみよう

例えば・・・

4 人家族のエコペンファミリーの場合

お母さん、お父さん



ぼく、わたし



エアコン代わりの

グリーンカーテンとは

窓辺にアサガオやゴーヤなどの緑を植えると、窓から入ってくる熱を少なくできるので、室内温度が下がります。

また、葉の蒸散効果で水分が放出されて周辺温度が低くなり、室外機を覆うようにすれば省エネにもなります。更に植物がCO₂を酸素に換えてくれるとても効果のある取り組みです。

番号	削減行動の例	削減量(g)
1-①	ぼくが冷房の設定温度を28℃にしました。	83
1-⑤	わたしが給湯器の温度は38℃にしました。	29
2-①	お母さんが主電源をこまめに切りました。	65
2-②	わたしが炊飯ジャーの保温をやめました。	37
2-③	ぼくがこまめに消灯しました。	2
2-④	お母さんが見ないテレビは小まめに消しました。	13
2-⑤	わたしが温水洗浄便座の設定温度を低くしました。	11
2-⑥	わたしがパソコンを1日1時間減らして勉強しました。	13
3-①	自家用車でアイドリングを適切にしました。	63
3-②	わたしが週2回往復2kmのスーパーへの買い物を2回自転車に変更しました。	180
3-②	お母さんが週2回往復2kmのカルチャースクールへの移動にバスを利用しました。	180
3-④	自家用車での発信時にはゆっくりスタートを心がけました。	207
3-⑤	自家用車では加速の少ない運転をしました。	73
4-①	ぼくがシャワーを使わずに、風呂のお湯で体を洗いました。	371
4-①	お父さんがシャワーを使わずに、風呂のお湯で体を洗いました。	371
4-②	ぼくがシャワーの使用を1分節約しました。	74
4-③	わたしが洗濯は風呂の残り湯を使いました。	7
5-①	わたしが買い物は省包装のものをを選びレジ袋を断ってマイバッグにしました。	62
5-③	お父さんがゴミを分別しました。	52
6-④	お父さんが地産地消を心がけました。	60
7-①	太陽光発電機を設置しました。	670
7-⑤	お父さんが自動車をエコカーに買い替えしました。	1,236
7-⑦	給湯器を潜熱回収型ガス給湯器にしました。	19
7-⑧	ぼくが冷蔵庫は壁から離しました。	18
7-⑨	わたしは冷蔵庫のものを詰め込みすぎませんでした。	208

注)家族での複数人取り組みやみんなで
取り組んだものは、人数分を加えてね！

4,104g

独自に取り組んだ内容

ヘチマを窓辺に植えてグリーンカーテンにしました。いつもの年よりも冷房を使う期間を短くすることができました。

(エコペンファミリーの場合)

みんなで 4,104g CO₂ 削減できました。

エコペンファミリー「1人1日1kgCO₂削減」成功!!

家族みんなで1日何kgCO₂削減できるかな？

計算してみよう!!

みんなで
地球を
救ってね

参考となる資料

<http://www.team-6.jp/>

(チームマイナス6%)

<http://www.eccj.or.jp/>

(財団法人省エネルギーセンター)

<http://www.food-mileage.com/>

(フードマイレージキャンペーン
<大地を守る会>)

<http://www.tepco.co.jp/>

(東京電力株式会社)

今すぐ
参加しよう
「1人1日1kgCO₂削減」
家庭のアクション

素敵な賞品も当たるよ！

くわしくは…

<http://eny.jp/> (山形県地球温暖化防止活動推進センター)

山形県生活環境部地球温暖化対策課
〒990-8570 山形市松波二丁目8番1号
TEL(023)630-2335 FAX(023)630-2133