

# みんなで作ろう エコライフ

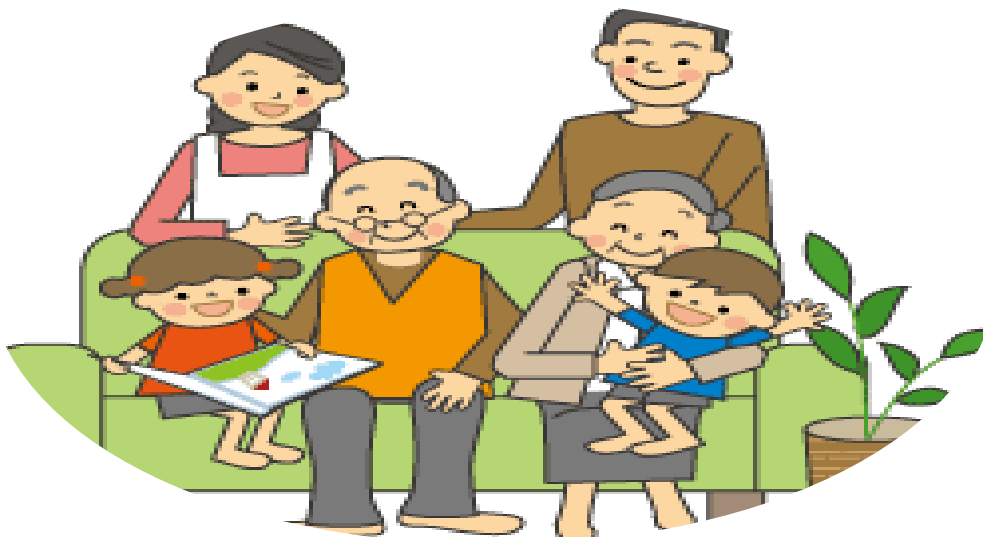
地球温暖化が深刻な問題となっています。温暖化の要因の1つであるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）は、人間がエネルギーを消費することで発生します。

ですから、エネルギー消費をおさえた、地球に優しいエコライフを実践しましょう。

**1人1日1kgのCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）削減をめざしましょう！**

1人が1日に排出するCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の量は、平均6kgとされています。京都議定書の約束を果たすため、国は、2012年までに平均5kgに減らすという目標を設定し「1人1日1kgのCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）削減」を呼びかけています。

自分の家庭でできることを家族みんなで話し合ってみましょう！



## 洗濯機

少ない量でこまめに洗濯するよりも、まとめて洗濯した方が電気も水もお得です。

ただし、洗濯物を入れすぎると汚れが落ちにくくなるので注意。洗濯機の容量の8割程度がもっとも効率よく洗えると言われています。

さらに、風呂の残り湯を利用すれば汚れ落ちがよく、水が節約できます。

洗剤は、多ければ汚れがよく落ちるというものではないので、適量を守りましょう。



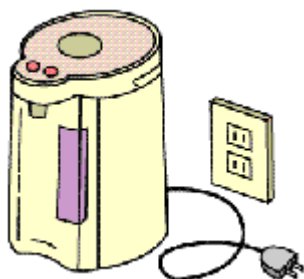
## 冷蔵庫

物を入れる量を半分にすると、詰め込んだ場合と比べて電気の使用量が減ります。無駄に開閉しない、開けている時間を短くするといったことも重要です。



## 電気ポット

保温時間は電気の無駄づかいです。必要なときにその都度再沸騰させましょう。



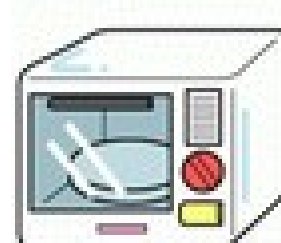
## ガス給湯器

食器を洗うとき、設定温度を少し下げただけでも省エネになります。



## 電子レンジ

食品のあたためだけではなく、下ごしらえにするとお得です。

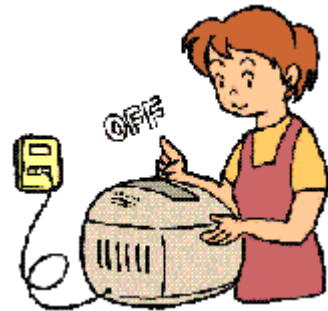
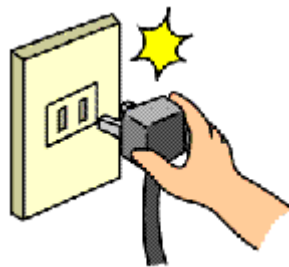


## ガスコンロ

加熱するときは、なべ底からはみ出さないくらいの火力がもっとも効率です。なべややかんのそこは、丸いものより平たいものの方が熱効率が良いので省エネになります。また、なべ底が濡れていると、その水を蒸発させるために余分なエネルギーが必要になってしまいます。コンロにかける前になべ底の水をふき取りましょう。

## 待機電力

ガス給湯器やビデオ、電話機、テレビなどの電気製品を使っていないのに消費される電力を「待機電力」といいます。一つひとつは小さな消費量ですが、合計するとかなりの量になります。待機電力を減らすには、こまめに主電源を切ることが一番です。複数のプラグをさすことができ、プラグをさしたままスイッチを切ることができる「エコタップ」が便利です。



## 照明器具

使っていない証明を消すことはもちろん点灯時間を短くすることが1番効果的。また、買うときは少々割高な蛍光ランプですが、省エネ効果が高く、白熱電球より少ない電力でほぼ同じ明るさを得ることができるうえに、寿命も大幅に長くなり、結果的にはお得です。最近では、蛍光ランプよりさらに低消費電力LED照明が注目されています。

## 掃除

掃除のしかたは、工夫次第でとても地球にやさしくできます。

ちょっとした掃除には、掃除機ではなくほうきが便利。例えば、階段はほうきで下の階まで掃いたほうが隅々までキレイになりますし、省エネに。

また、部屋を片付けてから掃除機をかければ、効率よくかけることができます。

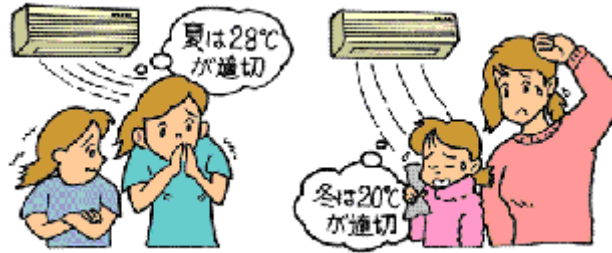


## エアコン

家庭で最も電力を使うのがエアコンとされています。

エアコンと同時に扇風機を使えば、空気を循環させ冷暖房効果を高めます。また、室外機の周辺に物を置かないようにすれば、効きがよくなります。上手につかって、省エネ率を高めましょう

フィルターを掃除して使用する、冷房の設定温度を高め、暖房の設定温度を低めにすることも大切です。



## ガス・石油ファンヒーター

部屋をパワフルに暖めてくれる冬の強い味方です。外出前や寝る前は早めに切ってもしばらくは暖かさをキープできます。使用時間を短くすればそれだけ省エネになります。

## 電気カーペット・こたつ

必要な場所だけ暖めたり、断熱マットを敷いて熱が逃げないように工夫をしたりして、効率よく使いましょう。利用人数などを考えてちょうど良い大きさのものを使いましょう。

また、着る物を1枚増やしたり、ひざかけや靴下を利用して体感温度を高めましょう

## エコドライブ

- ・発進はやさしい発進を心がけましょう
- ・車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な走行に努めましょう
- ・エンジンプレーキを積極的に使い、早めのアクセルオフ。
- ・エアコンの使用を控えめに。
- ・アイドリングを控えめに。
- ・暖機運転は適切に
- ・出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう
- ・タイヤの空気圧をこまめにチェック。確実な点検・整備を実施しましょう。
- ・不要な荷物を積まないようにしましょう
- ・渋滞などを招くことになるので、違法駐車はやめましょう。
- ・相乗りを心がけましょう



## 暮らしの中の CO<sub>2</sub> 削減チャレンジ

1 kg の CO<sub>2</sub> の量とは、サッカーボール100個分の体積に相当します。ごみを減らしたり、分別するだけでは、これだけの量の CO<sub>2</sub> を削減することは大変です。

そこで、毎日の暮らしの中でできることにチャレンジしてみましょう！

### 温度調節で減らそう

- 冷房の設定温度を2℃高くする (26℃ ⇒ 28℃) . . . . . -83 g
- 暖房の設定温度を2℃低くする (22℃ ⇒ 20℃) . . . . . -96 g

### 水道の使い方で減らそう

- 風呂のお湯を利用してからだや頭を洗い、シャワーを使わない . . . -371 g
- シャワーの使用時間を1日1分短くする . . . . . -74 g
- 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす . . . . . -7 g
- 間隔をあけずにつづけて入浴する . . . . . -86 g

### 自動車の使い方で減らそう

- アイドリングを5分短くする . . . . . -63 g
- 通勤や買物にはバスや鉄道、自転車を利用する . . . . . -180 g
- ゆるやかな発進をする (最初の5秒で20 km/hが目安) . . . . -207 g
- 加速の少ない運転をする . . . . . -73 g

### 電気の使い方で減らそう

- 冷房の利用時間を1時間減らす . . . . . -26 g
- 暖房の利用時間を1時間減らす . . . . . -37 g
- 主電源をこまめに切って待機電力を節約 . . . . . -65 g
- ジャーの保温をやめる . . . . . -37 g
- ご飯は保温しないでレンジで温める . . . . . -1 g
- 電灯 (明かり) の点灯時間を短くする . . . . . -2 g
- テレビを見ないときは消す . . . . . -13 g
- 使わないときは、温水洗浄便座のふたを閉める . . . . . -15 g
- 温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定する . . . . . -11 g
- 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする . . . . . -3 g
- 1日1時間パソコン (デスクトップ型) 利用を減らす . . . . . -13 g
- 1日1時間パソコン (ノート型) 利用を減らす . . . . . -2 g

### その他

- 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない . . . . . -18 g
- ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する . . . . . -5 g
- やかんや鍋を火にかけるときの、底の水滴をふきとる . . . . . -1 g
- 食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する . . . . . -29 g