

## 環境にやさしい買い物をしましょう！

私たちが購入する商品には、多くのエネルギーと資源が使われています。また、ごみとして焼却するときにもたくさんのエネルギーが使われ、CO<sub>2</sub>を発生させます。そのため、買い物をするときには必要性を十分に考えてから購入することが大切です。また、マイバッグを持ち歩きレジ袋を使わない、ばら売り・はかり売りのものを選ぶ、過剰な包装は断る。このような取り組みは、環境への負荷の低減だけでなく、ごみの削減にもつながります。

### ◆ フードマイレージ ◆

食料が生産地から食卓に運ばれるまでの輸送に伴う環境への負荷を、その距離と重さで数値化したものです。フードマイレージを意識し、地元産の旬の食材を選びましょう。

### 買い替えの際は「省エネラベル」を参考に！

「省エネラベル」では、国の省エネ基準を達成している製品かどうかを表示しています。またエアコン、冷蔵庫、テレビについては「統一省エネラベル」で市場における製品の省エネ性能の位置づけや1年間の電気料金等を表示しています。家電製品の省エネ性能は年々高まっています。かしこく選びましょう。



省エネラベル



統一省エネラベル

## 省エネ家計簿を利用しましょう！

### 省エネ家計簿



家庭における電気・燃料等の使用量やごみの排出量をチェックすることで、CO<sub>2</sub>の排出量を把握し、環境に与える負荷を実感することができます。 ※ご希望の方に配布しています。

### ◆ パソコン版省エネ家計簿もあります ◆

パソコンにより自動的にCO<sub>2</sub>排出量を計算し、毎月の変化をグラフで見ることができます。  
※金沢市公式ホームページからダウンロードしてご使用ください。

### 簡易電力表示器(エコワット)で現状把握

簡易電力表示器は、コンセントと電化製品の間を接続することで簡単に使用中の電化製品の消費電力量や電気料金を計ることができます。

市では貸出しを行っていますので、身の回りの電力消費の確認に活用ください。

※詳しくは下記までお問い合わせください。



※このパンフレットは財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典 2010 年度版」を参考又は引用して作成しています。

### 【お問い合わせ】

金沢市 環境局 環境政策課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 TEL (076) 220-2507 FAX (076) 260-7193

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/25001/seisaku/index.html>

2011年2月作成

# エコライフのすすめ

環境にも財布にもやさしい省エネ生活をはじめましょう！

## 地球温暖化が進んでいます

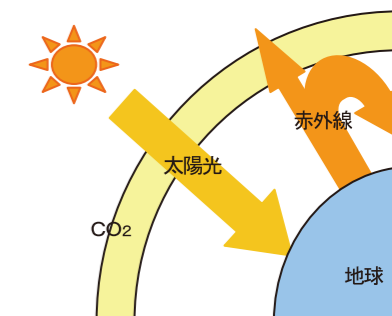
私たちの使うエネルギーの大半は、石油や石炭などの化石燃料を燃焼することによって得られており、これに伴って、大気中にCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）を排出しています。私たちは、便利で快適な生活のために電気やガソリンなどのエネルギーを大量に消費していますが、知らず知らずのうちにCO<sub>2</sub>濃度を上昇させ、その温室効果により宇宙に放出されるはずの熱を大気中に封じ込め、地球の温暖化を進めているのです。【図1、2】



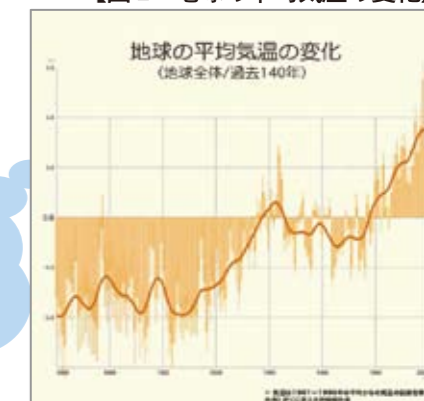
このまま地球温暖化が進むと、異常気象が多発したり、熱帯性の伝染病が広がるなど、環境に重大な悪影響を及ぼす危険性が高まります。

地球の平均気温は 1906 年～2005 年の 100 年間で約 0.74℃も上昇！  
このままの生活を続けると 2100 年の平均気温は 1.8℃～4.0℃も上昇すると予測されています！

【図1 地球温暖化のしくみ】



【図2 地球の平均気温の変化】

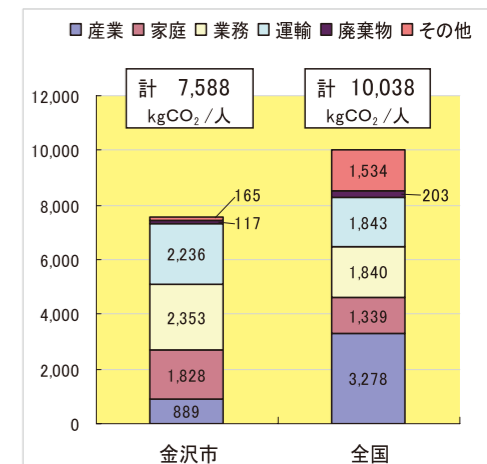


出典：全国地球温暖化防止活動推進センター図表集

## 金沢市の現状

私たちは一刻も早くCO<sub>2</sub>の排出を減らすライフスタイルへと転換していく必要があります。しかし、全国的に家庭部門からのCO<sub>2</sub>排出量は今なお増加傾向にあり、金沢市でも 2008 年度の家庭部門からのCO<sub>2</sub>排出量は、1990 年度に比べ約 65%も増加しています。また、2008 年度の人口一人あたりのCO<sub>2</sub>排出量は、総量としては全国の平均値を大きく下回っていますが、家庭部門は全国を大きく上回っている状況です。【図3】 その要因として、金沢市は食器洗い機、IHクッキングヒーターといった台所器具や、温水洗浄便座、ルームエアコン、パソコンなどの普及率が全国に比べて高いためと考えられます。

【図3 人口一人あたりの温室効果ガス排出量】  
(2008 年度 金沢市・国部門別比較)



## 私たちにできることは？

地球温暖化を防止するうえで、“省エネルギー”は最も重要な取り組みの1つです。私たち一人ひとりの自主的な省エネ行動は、ひとつひとつは小さくても、積み重ねることで大きな成果が得られます。また、省エネ行動は、環境にやさしいだけでなく、家計の節約にもつながります。

次のページの取り組みを参考にし、エネルギーの大量消費に支えられているこれまでのライフスタイルを見直し、できることから取り組んでいきましょう！

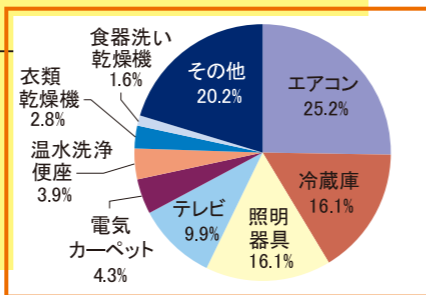
# 家庭でできる省エネを実践しましょう！

家庭でできることはたくさん！  
しかも家計の節約につながります。  
次の取り組みのうち、できそうなものをチェックし、目標をたてたら、さっそく実践してみましょう！

## 家庭で一番電気を消費するのは？

家庭の電気の約7割はエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。

【右図：家庭における消費電力量の割合】  
出所：資源エネルギー庁「電力需給の概要」（平成16年度）  
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。

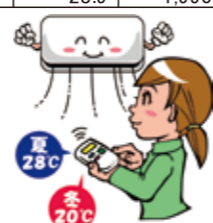


## リビングで省エネ！

家族がリビングに集まって一緒に過ごす時間を長くするのも省エネ行動のひとつです。

| 電気          | ポイント  | 省エネ行動                                | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|-------------|---|--------------------------------------|------------|---|-----------|
| エアコン        | 冷房は28℃、暖房は20℃！<br>つける時間は短く！<br>こまめに掃除しましょう！ | 冷房設定温度を27℃から28℃に上げる                  |            | 11.3  | 670       |
|             |   | 暖房設定温度を21℃から20℃に下げる                  |            | 19.8  | 1,170     |
|             |   | 冷房時間を1日1時間短縮する(設定温度28℃)              |            | 7.0   | 410       |
|             |   | 暖房時間を1日1時間短縮する(設定温度20℃)              |            | 15.2  | 900       |
|             |   | フィルターを月1~2回清掃する                      |            | 11.9  | 700       |
| 液晶テレビ       | つけっぱなしをなくしましょう！                             | 見る時間を1日1時間短縮する(20インチ)                |            | 5.6   | 330       |
| プラズマテレビ     |   | 見る時間を1日1時間短縮する(32インチ)                |            | 27.8  | 1,640     |
| ブラウン管テレビ    |   | 見る時間を1日1時間短縮する(25インチ)                |            | 11.9  | 700       |
| デスクトップ型パソコン | 使うときだけつけましょう！<br>省エネモードで使いましょう！             | 画面の輝度を「最大」から「中央」に調節する                |            | 11.2  | 660       |
|             |   | 音量を「最大」から「中央」に調節する                   |            | 0.9   | 50        |
| ノート型パソコン    |   | 利用時間を1日1時間短縮する                       |            | 11.8  | 690       |
|             |   | 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にする |            | 4.7   | 280       |
| 照明器具        | 省エネ型に替えましょう！<br>点灯時間は短く！                    | 利用時間を1日1時間短縮する                       |            | 2.0   | 120       |
|             |   | 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にする |            | 0.6   | 30        |
|             |   | 白熱電球(54W)から電球型蛍光灯(12W)に交換する          |            | 31.3  | 1,850     |
| 電気カーペット     | 使う分だけの広さと温度にしましょう！                          | 白熱電球(54W)の点灯時間を1日1時間短縮する             |            | 7.4   | 430       |
|             |   | 蛍光灯(12W)の点灯時間を1日1時間短縮する              |            | 1.6   | 100       |
|             |   | 大きさを3畳用から2畳用にする                      |            | 33.5  | 1,980     |
| 電気こたつ       | 布団は厚く！温度は低く！                                | 設定温度を「強」から「中」に下げる                    |            | 69.4  | 4,090     |
|             |   | こたつ布団に、上掛けと敷き布団を併用する                 |            | 12.1  | 710       |
| ガスファンヒーター   | 必要ときだけつけましょう！                               | 温度調節を「強」から「中」に下げる                    |            | 18.3  | 1,080     |

## 我が家の目標



## 待機時消費電力を減らしましょう

待機時消費電力を減らすためには、こまめに主電源を切り、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。よく使う機器には、「スイッチ付きタップ」が便利です。ビデオデッキなどの「表示OFF機能」も活用しましょう。



## パソコンなどにも省エネタイプを！



「国際エネルギースターロゴ」がついたOA機器は、待機している状態が一定の時間を経過すると、省エネモードに自動的に切り替わる機能を持っています。購入の際の目印に！

## キッチンで省エネ！

キッチンにはたくさんの家電製品があります。使い方を工夫すれば、かしこく省エネができます。すぐに取り組んでみましょう。

| 電気    | ポイント                       | 省エネ行動                  | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|-------|----------------------------|------------------------|------------|---|-----------|
| 冷蔵庫   | 詰め込みすぎない！<br>ムダな開閉はやめましょう！ | ものを詰め込まず、容量の半分にする      |            | 16.4  | 960       |
|       |                            | 開閉回数を半分に減らす            |            | 3.9   | 230       |
|       |                            | 1回の開放時間を20秒から10秒にする    |            | 2.3   | 130       |
| 電子レンジ | 下ごしらえにどンドン活用しましょう！         | 設定温度を「強」から「中」に下げる      |            | 23.0  | 1,360     |
|       |                            | 壁から適切な間隔で設置する          |            | 16.8  | 990       |
|       |                            | 葉菜(ほうれん草など)の下ごしらえに使用する |            | 14.0  | 1,020     |
| 電気ポット | つけっぱなしにしない！                | 果菜(カボチャなど)の下ごしらえに使用する  |            | 15.1  | 1,100     |
|       |                            | 根菜(ジャガイモなど)の下ごしらえに使用する |            | 13.4  | 1,010     |
|       |                            | 長時間使用しないときはプラグを抜く      |            | 40.1  | 2,360     |

| ガス    | ポイント             | 省エネ行動                      | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|-------|------------------|----------------------------|------------|---|-----------|
| ガス給湯器 | 設定温度は低めに！        | 設定温度を40℃から38℃に下げる          |            | 20.0  | 1,380     |
| ガスコンロ | 炎は鍋の大きさに合わせましょう！ | 炎がなべ底からはみ出さないよう調節する(強火→中火) |            | 5.4   | 370       |

## 我が家の目標



## 洗面・バス・トイレで省エネ！

水回りにも意外とエネルギーの無駄があります。お風呂の残り湯を洗濯に使用することも省エネにつながります。

| 電気     | ポイント                              | 省エネ行動                       | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|--------|-----------------------------------|-----------------------------|------------|---|-----------|
| 洗濯機    | まとめ洗いをしましょう！                      | 洗濯物は容量の8割入れ、洗濯回数を減らす        |            | 2.2   | 130       |
| 温水洗浄便座 | フタを閉めましょう！<br>温度調整をこまめにチェック！      | 使わないときはフタを閉める               |            | 13.0  | 770       |
|        |                                   | 便座暖房の温度を「中」から「弱」に下げ、夏はオフにする |            | 9.8   | 580       |
| 掃除機    | かける前に部屋の片付け！<br>集塵パックは適宜取り替えましょう！ | 洗浄水の設定温度を「中」から「弱」に下げる       |            | 5.1   | 300       |
|        |                                   | 利用時間を1日1分間短縮する              |            | 2.0   | 120       |
|        |                                   | 集塵パックを適宜取り替える               |            | 0.6   | 30        |

| ガス    | ポイント                              | 省エネ行動                                 | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|---|-----------|
| 風呂給湯器 | 間隔をあけずに入りましょう！<br>シャワーは流しっぱなしに注意！ | 入浴間隔をあけず、追い炊きしない<br>シャワーを1分間短縮する(45℃) |            | 87.0  | 6,000     |
|       |                                   |                                       |            | 29.1  | 2,000     |

## 我が家の目標



## ドライブで省エネ！

外出する時にはできるだけ徒歩、自転車、公共交通機関を利用し、車を運転するときは、「エコドライブ」を実践しましょう。

| ガソリン | ポイント                           | 省エネ行動                     | 実践項目にチェック！ | CO <sub>2</sub> 削減量 (kg-CO <sub>2</sub> /年) | 節約額 (円/年) |
|------|--------------------------------|---------------------------|------------|---|-----------|
| 自動車  | エコドライブで燃費アップ！<br>交通安全にもつながります！ | ふんわりアクセルを踏む(発進時5秒で20km/h) |            | 194.0                                       | 10,030    |
|      |                                | 加減速の少ない運転をする              |            | 68.0  | 3,510     |
|      |                                | 早めのアクセルオフをする              |            | 42.0  | 2,170     |
|      |                                | アイドリングストップをする             |            | 40.2  | 2,080     |

## 我が家の目標

