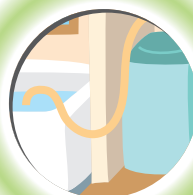


身近な地球温暖化対策

家庭でできる10の取り組み



なぜ、 二酸化炭素(CO₂)の排出を 減らさなきゃいけないの？

地球の大気中に含まれる二酸化炭素(CO₂)やメタン(CH₄)などの温室効果ガスは、太陽によって暖められた地球の地表から逃げていく熱を遮ることで地表を暖かく保つ働きをしています。しかし、これらのガスが増えると大気中で遮られる熱が増加し、地表の温度が上昇してしまいます。これが地球温暖化現象です。

地球が温暖化すると洪水や干ばつなどの自然災害が増えたり、海面が上昇し、砂浜や低地の水没、気温の上昇に適応できない動植物の死滅、乾燥化などによる穀物生産量の減少といった深刻な影響を及ぼすと予想されています。

二酸化炭素は、私たちが生活するために石油や石炭などの化石燃料を消費(燃焼)することによって大気中に排出されます。地球温暖化を防止するためには、私たちの生活を見直し二酸化炭素の排出量を減らすことが必要なのです。

環境省

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

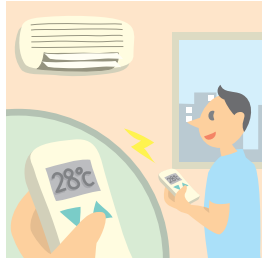
家でできる 温暖化対策

私たちの生活を見直し、二酸化炭素の排出を減らすためにはどうすればいいのでしょうか。まず、下に挙げた10の取り組みのうち、できるものから始めてみましょう。

1 冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する

カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、クールビズやウォームビズを取り入れることにより冷暖房の設定温度を工夫して過ごしましょう。

年間約33kgのCO₂の削減、
年間で約1,800円の節約



6 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。

年間約7kgのCO₂の削減、
年間で約4,200円の節約



2 週2日往復8kmの車の運転をやめる

通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にもいいですよ。

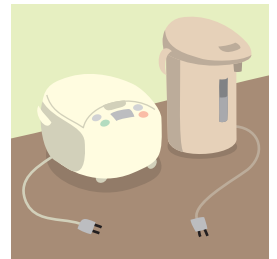
年間約184kgのCO₂の削減、
年間で約9,200円の節約



7 ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は利用時間が長いと、多くの電気を消費します。ごはんは電子レンジで温めなおす方が電力の消費は少なくなります。

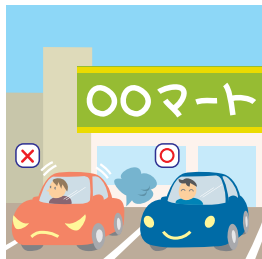
年間約34kgのCO₂の削減、
年間で約1,900円の節約



3 1日5分間のアイドリングストップを行う

駐車や長時間停車するときは車のエンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出削減にも寄与します。

年間約39kgのCO₂の削減、
年間で約1,900円の節約



8 家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす

家族が別々の部屋で過ごすと、暖房も照明も余計に必要になります。

年間約238kgのCO₂の削減、
年間で約10,400円の節約



4 待機電力を50%削減する

主電源を切りましょう。長期間使わないときはコンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い換えの際には待機電力の少ない物を選ぶようにしましょう。

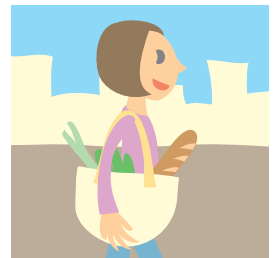
年間約60kgのCO₂の削減、
年間で約3,400円の節約



9 買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ

トレーやラップは家に帰れば、すぐごみになります。買い物袋を持ち歩けばレジ袋を減らせます。

年間約58kgのCO₂の削減



5 シャワーを1日1分家族全員が減らす

身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

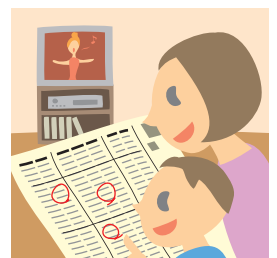
年間約69kgのCO₂の削減、
年間で約7,100円の節約



10 テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす

見たい番組だけ選んでみるようにしましょう。

年間約14kgのCO₂の削減、
年間で約800円の節約



*排出量は、CO₂排出係数に使用量をかけ算してください。

項目 (単位)	チャレンジ月			前年同月の実績		
	使用量 × CO ₂ 排出係数 = CO ₂ 排出量	金額		使用量 × CO ₂ 排出係数 = CO ₂ 排出量	金額	
電気 (kwh)	(メーター) × 0.39 = (kg)	円		(メーター) × 0.39 = (kg)	円	
ガス (m ³)	都市 (メーター) × 2.1 = (kg)	円		(メーター) × 2.1 = (kg)	円	
	LP (メーター) × 6.5 = (kg)	円		(メーター) × 6.5 = (kg)	円	
水道 (m ³)	(メーター) × 0.36 = (kg)	円		(メーター) × 0.36 = (kg)	円	
灯油 (リットル)	× 2.5 = (kg)	円		× 2.5 = (kg)	円	
ガソリン (リットル)	× 2.3 = (kg)	円		× 2.3 = (kg)	円	
アルミ缶 (本)	× 0.17 = (kg)			× 0.17 = (kg)		
スチール缶 (本)	× 0.04 = (kg)			× 0.04 = (kg)		
ペットボトル (本)	× 0.07 = (kg)			× 0.07 = (kg)		
ガラスビン (本)	× 0.11 = (kg)			× 0.11 = (kg)		
牛乳パック (本)	× 0.16 = (kg)			× 0.16 = (kg)		
食品トレイ (枚)	× 0.008 = (kg)			× 0.008 = (kg)		
ごみ(湿重量) (kg)	× 0.34 = (kg)			× 0.34 = (kg)		
合計	(kg)	A 円		(kg)	B 円	

1ヶ月の家計節約額 (B-A) = 円

環境家計簿
の
使い方

- 電気、ガス、水道については1ヶ月分をメーターもしくは請求書で調べてください。
- アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、ガラスビン、紙パック、食品トレイはリサイクルに出さずに、捨ててしまったものを数えて使用量の欄に記入してください。
- 排出係数に使用量をかけ算して、排出量欄に記入してください。この合計があなたのご家庭から出されている二酸化炭素(CO₂)の量です。

- 二酸化炭素の排出量を10%減らすことをめざして、チャレンジしてみましょう。この表にあげられていること以外にも二酸化炭素を出すことにつながることがあります。独自のエコライフを工夫してみましょう。
- 金額の欄には、その月の使用量に該当する金額を記入してください。多くの場合、電気・ガスは毎月、水道は2ヶ月ごとに請求書がきます。請求書に前年同時期の使用量が記載されていることもあります。

※排出係数は、平成18年(2006年)のデータによる。

車の運転だって、
地球のことを考えて
エコドライブ！

自動車などから排出される二酸化炭素(CO₂)の排出は急速に増加しています。
地球にやさしいエコドライブを心がけて、温暖化防止に協力しましょう。

「エコドライブ10のすすめ」エコドライブ普及連絡会(平成18年10月)より

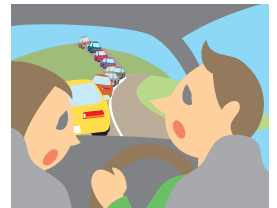
1 ふんわりアクセル「eスタート」

普通の発進より少し緩やかに発進するだけで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。最初の5秒で時速20キロが目安です。時間に余裕を持って、ゆったりとした気分で運転しましょう。



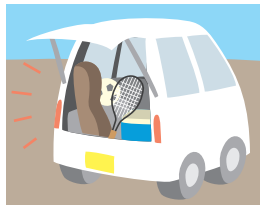
3 道路交通情報の活用

1時間のドライブで、道に迷って10分余計に走行すると14%程度の燃費悪化に相当します。地図やカーナビ等を利用して、行き先及び走行ルート进行をあらかじめ計画・準備をしましょう。また道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間の節約になります。



2 不要な荷物は積まずに走行

100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。車の燃費は荷物の重さに敏感です。運ぶ必要のない荷物は、車から下ろしましょう。



4 タイヤの空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気圧が適正値より50kPa(0.5kg/cm²)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。また、安全運転のためにも定期的な点検は必要です。



日本語のホームページ



- 全国地球温暖化防止活動推進センター (JCCCA) ホームページ
<http://www.jccca.org/>

地球温暖化に関するよくある質問 (FAQs)、温暖化写真館、すぐ使える図表集、地域の取組など地球温暖化に関する基礎情報が得られます。子どものページもあります。



- 環境省ホームページ
<http://www.env.go.jp/>

地球環境・国際環境協力のページで地球温暖化に関する行政資料を入手できます。



- ストップおんだん館ホームページ
<http://www.jccca.org/ondankan/>
ストップおんだん館の活動やイベント情報が得られます。



- 環のくらしホームページ
<http://www.wanokurashi.ne.jp/>
「環のくらしに」に関する様々な情報が得られます。



- チーム・マイナス6%ホームページ
<http://www.team-6.jp>
京都議定書の目標を達成するための国民的プロジェクトに関する情報が得られます。



- 温室効果ガスイベントリオフィス (GIO) ホームページ
<http://www-gio.nies.go.jp/>
わが国の温室効果ガスの排出量に関する詳細な情報が得られます。



- 我が家の環境大臣ホームページ
<http://www.eco-family.jp/>
環境にやさしい生活をすることを宣言する家庭 (エコファミリー) とそのリーダー (我が家の環境大臣) を登録し、家族やグループ単位などで楽しみながらエコライフに取り組んでいただくことを応援しています。

英語のホームページ



- 気候変動に関する政府間パネル (IPCC) ホームページ
<http://www.ipcc.ch/>
IPCCの活動や刊行物についての情報が得られます。



- 国連気候変動枠組条約事務局 (UNFCCC) ホームページ
<http://www.unfccc.de/>
国連気候変動枠組条約や京都議定書に関する基本情報、会議日程、会議資料などが入手できます。

企画: 環境省地球環境局

〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2
TEL:03-3581-3351 (代表)

編集: 全国地球温暖化防止活動推進センター

〒106-0041 東京都港区麻布台1-11-9 ダヴィンチ神谷町 (財)日本環境協会内
TEL:03-5114-1281 FAX:03-5114-1283 E-mail:center@jccca.org

見やすいところに貼って、
できるものから取り組みんで
みましよう。

一人ひとりの地球温暖化対策

環境省

家庭で以下の取り組みを行うと、我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を3.0％削減できる。

[CO₂換算]

	取り組みの例	一世帯当たりの年間 CO ₂ 削減効果	一世帯当たりの年間排出量 に対する削減割合（％）	一世帯当たりの年間 節約効果	備考
1	冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する	約33kg/年	0.5％	約1,800円/年	カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、着るものを工夫することで、冷暖房機に頼らないで過ごせる。冷暖房を始める時期も少し待ってみる。
2	週2日往復8kmの車の運転をひかえる	約184kg/年	3.1％	約9,200円/年	通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。歩いたり自転車を使う方が健康にも良い。
3	1日5分間のアイドリングストップを行う	約39kg/年	0.7％	約1,900円/年	駐車や長期間停車するときはエンジンを切る。大気汚染物質の排出削減にも寄与する。
4	待機電力を50％削減する	約60kg/年	1.5％	約3,400円/年	主電源を切る。長時間使わないときはコンセントを抜く。買い換えるときは待機電力の少ない製品を選ぶ。
5	シャワーを1日1分家族全員が減らす	約69kg/年	1.1％	約7,100円/年	身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようにする。
6	風呂の残り湯を洗濯に使いまわす	約7kg/年	0.3％	約4,200円/年	洗濯や、庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいる。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利である。
7	ジャーの保温を止める	約34kg/年	0.5％	約1,900円/年	ポットやジャーの保温は、利用時間が長いため多くの電気を消費する。ごはんは電子レンジで温めなおすほうが電力消費が少なくなる。
8	家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす	約238kg/年	4.1％	約10,400円/年	家族が別々の部屋で過ごすと、暖房も照明も余計に必要なになる。
9	買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ	約58kg/年	1.0％		トレーやラップは家に帰ればすぐごみになる。買物袋を持ち歩いてレジ袋を減らすことも出来る。
10	テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす	約14kg/年	0.2％	約800円/年	見たい番組だけ選んで見るようにする。
	合 計	約736kg/年	13.0％	約40,700円/年	
	我が国全体での効果	約37.9百万トン/年	我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を3.0％削減。		

（注）一世帯当たりの年間CO₂排出量：5,483kg（2004年）、我が国の世帯数：4,957万世帯（2005年、国勢調査より）、我が国の乗用車数：5,600万台（2004年、陸運統計要覧より）
我が国全体での効果の算出方法：自動車（2.3）による削減効果×5,600万台＋その他の取り組み×4,957万世帯＝37.8百万トン
我が国の京都議定書基準年の温室効果ガス排出量：1,261.4百万トン