

わが家の エコガイド



私たちにできることから始めましょう



【写真】「泉の沼公園」、「石狩川」、「湯川公園」、「セラミックアートセンター」（左上から時計回り）

江別市

 **デコ活**
くらしの中のエコろがけ
江別市は「デコ活宣言」をしています。

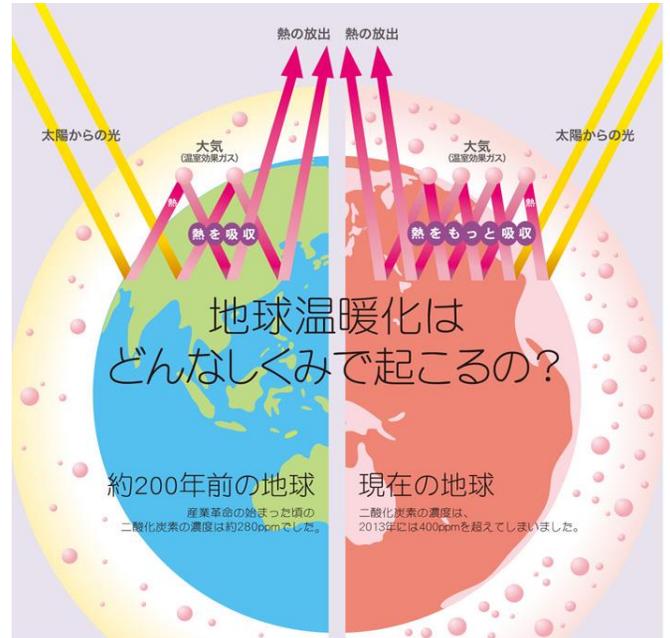
地球温暖化

地球温暖化とは？

地球の表面は、太陽のエネルギーで温められています。温められた地表から放出された熱の多くは宇宙に出ていきますが、一部の熱は大気中の二酸化炭素などの温室効果ガスに吸収されて、地球上に残ります。大気中の温室効果ガスの量が適度なら、地球全体の気温はほどよく保たれます。

ところが、温室効果ガスが増えすぎると、熱が余分に残るため、地球全体の気温が上がってしまいます。この状態を地球温暖化といいます。

近年、極端な高温、海洋熱波、大雨の頻度や強度が増加していますが、これらは地球温暖化の進行に起因しており、世界規模で対策が必要な問題となっています。



地球の気温はこれからどうなるの？

IPCC(気候変動に関する政府間パネル)第6次評価報告書(2021年)によると、世界平均気温は、産業革命前と比べて、2011~2020年の間に1.09℃上昇しています。

また、陸域では海面付近よりも1.4~1.7倍の速度で気温が上昇し、北極圏では世界平均の約2倍の速度で気温が上昇するとされています。

今後、温室効果ガス濃度がさらに上昇し続けると、気温はさらに上昇し、今世紀末までに3.3~5.7℃の上昇することが予測されています(SSP5-8.5)。

SSP5-8.5とは

気候変動の予測において、様々な可能性・条件を考慮に入れたうえで、気候変動が進行した場合のすじがきを「SSPシナリオ」と呼んでいます。

SSP5-8.5とは、化石燃料依存型の発展のもとで気候政策を導入しない二酸化炭素(CO₂)の排出量が最大であるシナリオです。

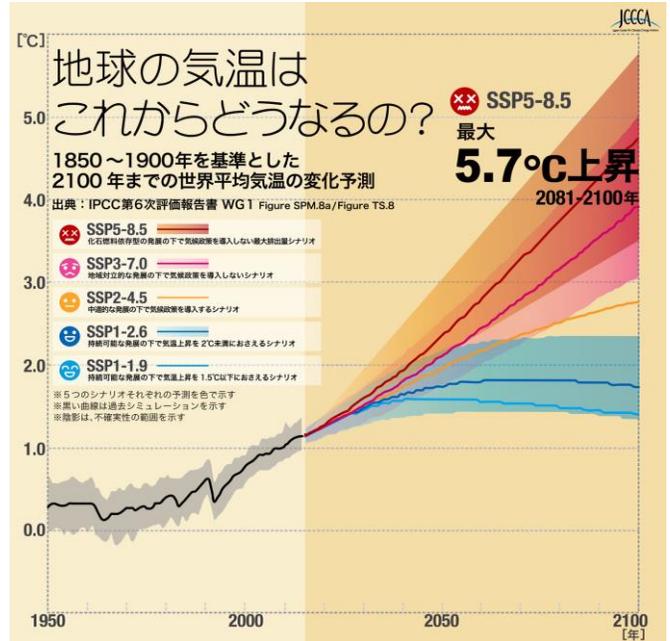


図 地球温暖化のメカニズム/世界の平均気温の変化予測
出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

デコ活 くらしの中のエコがけ

デコ活とは、「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称のことで、CO₂を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を組み合わせた言葉です。2050年のカーボンニュートラル及び2030年度の温室効果ガスの削減目標達成のためには、国民・消費者の行動変容やライフスタイルの変革が必要不可欠です。そのため、環境省を中心に、国・自治体・企業・団体等が連携・協働して、国民・消費者の新しい暮らしを後押しするためのデコ活を展開しています。

わが家でできるエコ！

地球温暖化の主な原因である二酸化炭素は、日常生活からもたくさん排出されており、私たち一人ひとりがライフスタイルを見つめ直し、二酸化炭素等の温室効果ガスの排出量をできるだけ減らすことが求められています。

このエコガイドでは、家庭で取り組めるエコライフ実践術やエコライフのポイント、省エネ基礎知識をいくつか紹介しています。また環境家計簿のページでは、家庭で使用する電気やガソリンなどの使用量から二酸化炭素の排出量を算出できます。



みんなでエコライフ！

エコライフ度をチェック！

環境に配慮したエコライフを実践するための第一歩として、まずはエコライフ度をチェックしてみましょう。18項目のうち、あなたはどれだけ実践していますか？

チェック項目		Yes	No
1	人のいない部屋の電気の消灯に気をつけている。		
2	暖房は、20℃を目安に温度設定している。		
3	洗面、歯みがきの時に水を流しっぱなしにしないよう気をつけている。		
4	お風呂は家族が間隔をおかないで入るようにしている。		
5	シャワーのお湯を流しっぱなしにしないよう気をつけている。		
6	給湯温度は低めに設定している。		
7	洗濯する時は、まとめて洗うようにしている。		
8	使い捨ての容器やボトルは買わず、詰め替え用品を使用している。		
9	古紙・牛乳パック・空きびん・空き缶はリサイクルに出している。		
10	掃除機のフィルターや集塵袋にごみが詰まっていないか気をつけている。		
11	暖房便座は温度設定をこまめに調節し、使わない時はふたを閉めるようにしている。		
12	冷蔵庫にはなるべく物を詰めすぎないようにしている。		
13	冷凍食品を電子レンジで解凍するときは、節電のため半解凍の状態にしている。		
14	炊飯器、電気ポットは長時間保温しないようにしている。		
15	コンロの火は鍋底からはみ出さないよう気をつけている。		
16	長時間の外出や就寝時には、家電の主電源を切るようにしている。		
17	自動車のアイドリングや急発進、空ぶかしをしないようにしている。		
18	近所の買い物などは、徒歩や自転車を利用している。		

「Yes」の数が何個ありましたか？エコライフ度をチェックしてみましょう！

Yesの合計 個

Yesの数が15個以上	Yesの数が14個～9個	Yesの数が8個～5個	Yesの数が4個以下
<p>エコライフ度100% ズバリ省エネ派</p>  <p>仲間を増やし、エコライフの輪を広げましょう。</p>	<p>エコライフ度75% まあまあ省エネ派</p>  <p>次のレベルにエコライフ度アップできるよう頑張りましょう。</p>	<p>エコライフ度50% まだまだ省エネ派</p>  <p>ライフスタイルを見直し、今日からエコライフを実践しましょう。</p>	<p>エコライフ度25% もっと省エネ派</p>  <p>ライフスタイルを見直し、今日からエコライフを実践しましょう。</p>



エコライフ実践術 電気の巻



1日1時間テレビの使用を減らす。

見たい番組だけを選んで見るようにしましょう。



- CO₂ 年間8.2kgの削減
- 電気 年間約520円の節約

※液晶テレビ(32V型)の場合



冷蔵庫を開けている時間を短くする。

冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにしましょう。
また、無駄な開閉はせず、開けている時間を短くするよう心がけましょう。



- CO₂ 年間3.0kgの削減
- 電気 年間約190円の節約

※開けている時間が20秒の場合と10秒の場合との比較



ポットや炊飯器の保温を止める。

ポットや炊飯器の保温は利用時間が長いと、多くの電気を消費します。
ご飯は電子レンジで温めなおす方が電力の消費が少なくなります。



- CO₂ 年間52.4kgの削減
- 電気 年間約3,330円の節約

※ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較

ECO ライフのポイント



待機電力を減らそう！

私たちの家庭にあるテレビやDVDデッキなどはリモコンやマイコンが組み込まれ、電源をOFFにしても、主電源が入っている限り、機器本体がリモコンから操作信号をいつ受けてもいように、内部のマイコンが「オン」の状態を保ち、意識しない間に「待機電力」が消費されています。

使用しないときは主電源をOFFにしたり、接続された機器の電源を個別にOFFにできるエコタップを利用することで待機電力を減らすことができます。

テレビや電子レンジなどでは、待機電力が1W以下やほぼ0Wという非常に省エネ性能が優れた製品も出ています。

待機電力は、家庭消費電力の約6%を占めます。



省エネ 基礎知識

◇統一省エネルギーラベル

小売事業者が製品の省エネ情報を表示するための制度です。
個々の省エネ性能を表す省エネルギーラベル、市販されている製品の中で相対的に位置づけた多段階評価制度(エアコン・テレビ・電気冷蔵庫・電気便座等)、年間の目安電気料金が製品本体またはその近くに表示されています。

◇LED電球

LED電球の寿命は、一般的に4万時間となっており、蛍光灯タイプ(6千時間)や白熱電球(1千時間)より長いため、取替えの面倒がなくなります。また、消費電力も蛍光灯タイプや白熱電球より少ないので、二酸化炭素排出量も少なくて済みます。

しかし、メーカーによって白熱電球と若干形状が異なるため、白熱電球を使っていた器具にうまく収まらないこともあるなど、事前の確認が必要です。



●CO₂
年間43.9kgの削減
●電気
年間約2,790円の節約

※54Wの白熱電球から電球LEDランプに交換(年間2,000時間使用)した場合



省エネ性能の高い順に5.0~1.0までの41段階で表示

エコライフ実践術 水道・ガスの巻

間隔をあけずに入浴する。

家族が間隔をあけずに入浴しましょう。追い炊きをする場合、エネルギーがたくさんかかります。



●CO₂
年間85.7kgの削減
●水道
年間約6,190円の節約

※2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い炊きする場合(1回/日)

シャワーを不必要に流したままにしない。

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。手元でこまめに止水できる節水シャワーヘッドを使うと効果的です。



●CO₂
年間28.7kgの削減
●水道・ガス
年間約3,210円の節約

※45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

ECOライフのポイント

エコクッキングのすすめ!

ガスコンロの火は鍋の底からはみ出さないよう、こまめに調整し、圧力鍋などエネルギー効率の良い調理器具を使用して、ガスの節約をしましょう。

また、鍋やかんの底が濡れたままコンロにかけると、底に付いた水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要になります。拭き取ってから使用しましょう。

お湯を沸かす時は、「強火」より「中火」の方が、ガスの消費が少なくて済みます。



火が鍋底からはみ出ていませんか?

ECOライフのポイント

「鍋帽子®」でエコクッキング

「鍋帽子」とは、不要になったセーターや毛布を再利用して作られたカバーで、加熱時間を短くすることが出来るため、CO₂の排出削減とガス代の節約につながります。
ご家庭で不要になった毛布やセーターを再利用して、あなたのご家庭にあった鍋帽子を作り、エコクッキングを実践してみませんか？

※鍋帽子は、全国友の会が商標登録®しています。

<茶碗蒸しの作り方> 4人分

材料

卵汁 { 卵 大2個
だし汁 2カップ
塩・醤油・砂糖
各小さじ2/3

好みの具

鶏肉・えび・生しいたけ

作り方

- ①卵汁を作る。
- ②器に好みの具を入れる。鶏肉は下味をつける。(酒小さじ1・醤油小さじ2/3)。卵汁を注ぐ。
- ③鍋に茶碗を入れ、茶碗の1/3がつかかる水かぬるま湯を入れ、強火にかける。沸騰したら中火で約4分加熱する。
- ④火からおろして鍋帽子をかぶせて10分以上おく。食べる前にみつばをのせる。

鍋帽子®を使わない場合と比べて約10分



※レシピ提供:江別友の会

夏場の長時間保温は、細菌の繁殖を招く恐れがあることから、注意が必要です。

<鍋帽子>



① 鍋より少し大きめの「帽子」と、鍋の下に敷く

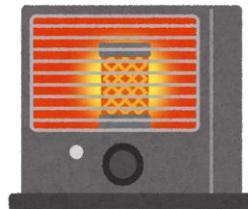


② すっぽりと覆って保温効果を高めましょう。

エコライフ実践術 暖房の巻

暖房温度を1℃低く設定する。

カーテンを利用し、昼は太陽の光を入れ、夜はしっかりと閉めることで、着る物を工夫すると暖房に頼らないで過ごせます。
暖房を入れる時期を少し待ってみるのも効果的です。



- CO₂ 年間25.9kgの削減
- 灯油 年間約1,650円の節約

※外気温6℃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)

ECOライフのポイント

暖房の設定温度を上げる前に重ね着を！

重ね着をすると、体感温度がアップします。「首、手首、足首」の3つの「首」を特に意識しましょう。靴下を履くと0.6℃体感温度が上がると言われています。

暖房便座は賢く利用！

便座には、厚めの布カバーをかけ、なるべく暖房をつけっ放しにしないよう調整しましょう。便座は、低めの温度に設定し、夏場は電源を切るとよいでしょう。節電機能やタイマー機能を賢く利用すると効果的です。

WARMBIZ

室温20℃で快適に暖かく過ごすために、国では職場や家庭における「ウォームビズ」の取組を進めています。

タイマー・節電機能を使って「賢く」使用！





エコライフ実践術 車の巻



エコドライブを始めよう！

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らすための地球温暖化防止につながる「運転技術」や「心がけ」です。地球とお財布にやさしいエコドライブを始めましょう！



エコドライブ10のすすめ

- 1 自分の燃費を把握しよう
- 2 ふんわりアクセル『eスタート』
- 3 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- 4 減速時は早めにアクセルを離そう
- 5 エアコンの使用は適切に
- 6 ムダなアイドリングはやめよう
- 7 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- 8 タイヤの空気圧から始める点検・整備
- 9 不要な荷物はおろそう
- 10 走行の妨げとなる駐車はやめよう

アイドリング・ストップ



●CO₂
年間40.2kgの削減
●ガソリン
年間約2,480円の節約

30kmごとに4分間の割合で行うものとする。
※普通自動車2,000cc、年間10,000km
走行、平均燃費11.6km/ℓの条件で算定

ECO ライフのポイント



公共交通機関を利用しよう

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。
公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、環境にやさしい移動手段です。
短い距離のときは、歩いたり、自転車を使いましょう。



エコカーを選んでみませんか？

電気自動車、ハイブリッド車、プラグインハイブリッド車、燃料電池自動車といった次世代のエコカーは、従来のガソリン車よりも燃費がよくなっています。また、電気自動車や燃料電池自動車は走行時に二酸化炭素を排出しません。

環境にやさしく、大気汚染や地球温暖化の防止など環境保全に役立つエコカーを選んでみませんか？



～Let's ゼロドラ！「あなたのドライブから脱炭素の未来へ」(環境省)～

ゼロカーボンドライブ(略称:ゼロドラ)は、太陽光や風力などの再生可能エネルギーを使って発電した電力と電気自動車、プラグインハイブリッド車、燃料電池自動車を活用した走行時の二酸化炭素排出量がゼロのドライブです。



エコライフ実践術 ごみの巻



ごみを減らして、環境にやさしい暮らしを心がけよう。

環境にやさしい生活のキーワードは、「3R」(スリーアール)です。この3Rとは、ごみを減らし循環型社会を創るための取り組みであるReduce(リデュース:減らす)、Reuse(リユース:再使用)、Recycle(リサイクル:再生利用)の3つの単語の頭文字をとったものです。

その中でも、まずごみを減らす(リデュース)ことから始め、次に使えるものは繰り返し使い(リユース)、そして使えなくなったら資源として再生(リサイクル)しましょう。

1 「リデュース」…減らす

- ・買い物にはマイバッグを持参し、いらないレジ袋は断りましょう。
- ・オフィスや外出先での飲食時に、使い捨てのカップから、水筒などのマイボトル・マイカップに切り替えましょう。
- ・過剰包装や不必要な包装は断りましょう。
- ・生ごみの堆肥化に取り組みましょう。
- ・食材の使い切りなどを心がけ、食品ロスを減らしましょう。



2 「リユース」…再使用

- ・修理して使えるものは、長期間使いましょう。
- ・不用品は、フリーマーケットなどを利用しましょう。
- ・リターナブルびんを選択し、使用後は販売店に返却しましょう。

3 「リサイクル」…再生利用

- ・地域の集団資源回収(新聞紙、雑誌、鉄くずなど)に参加しましょう。
- ・廃食油や古着・古布、小型家電はごみではなく、回収拠点や資源回収などに出しましょう。

ECO ライフのポイント



マイバッグを持とう!

市ではマイバッグ持参運動を、市内12か所のお店や市民団体と協力して行っています。過剰なレジ袋は、家に持ち帰れば「ごみ」になります。買い物をするとき何度でも使えるマイバッグを持ち歩くことで、ごみ減量化と資源の節約が進みます。



「生ごみの減量(堆肥化)」に挑戦!



家庭から出る生ごみは、燃やせるごみの約4割を占めています。水分の多い生ごみを焼却するには、大量のエネルギーを消費します。生ごみは、専用の容器などを使って家庭菜園などに必要な堆肥にリサイクルすることができます。なお、生ごみ堆肥化容器の購入には助成制度があります(詳細は、市環境室廃棄物対策課 電話383-4211まで)。

◀ 左から、コンポスター、段ボール式容器、密閉式容器



環境ラベルを参考にしよう!



▶エコマーク

生産から廃棄までのライフサイクル全体で、環境への負荷が少なく環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベルです。

出典:公益財団法人 日本環境協会 エコマーク事務局



▶グリーンマーク

古紙を規定の割合以上原料に利用した製品であることを示した環境ラベルです。

出典:公益財団法人 古紙再生促進センター



▶バイオマスマーク

生物由来の資源(バイオマス)を利用した商品に表示できる環境ラベルです。

出典:一般社団法人 日本有機資源協会

バイオマスマーク

環境家計簿

環境家計簿に、家庭での電気・灯油・ガソリンなどの使用量を記入すると、二酸化炭素の排出量に換算できます。

家庭での1ヶ月の二酸化炭素排出量を調べ、エコライフ実践の成果を確認してみましょう。

記入方法

毎月の使用量を、「請求書」や「領収書」などで確認して記入しましょう。

灯油やガソリンなどは、メモ欄を使用すると便利です。

使用量を記入しましょう。

使用量×0.5
を記入しましょう。

電気ご使用量のお知らせ！ **見本**

●●●●様

電気料金領収書
●●●月分 3.33kWh
領収金額 8,234円

お客様
ご住所
ご電話番号

●●●●月分 ご使用期間
●●●●月●●●●日から●●●●月●●●●日まで

ご使用量 **297kWh**

今月分の計算金額 (概算) **7,301 円**

◆◆お問合せ先
電力株式会社

金額を記入しましょう。

記入を始めた月を入れましょう。

項目	12月
電気	使用量 297 kWh
	CO ₂ 排出量 使用量×0.5 148.5 kg
	金額 7,301 円
都市ガス	使用量 m ³
	CO ₂ 排出量 使用量×2.2 kg
	金額 円
LPガス	使用量 3.3 m³
	CO ₂ 排出量 使用量×6.0 19.8 kg
	金額 3,937 円
水道	使用量 16 m³
	CO ₂ 排出量 使用量×0.5 8 kg
	金額 2,656 円
灯油	使用量 540 ℓ
	メモ 50+490 = 540
	CO ₂ 排出量 使用量×2.5 1,350 円
ガソリン	金額 円
	使用量 142 ℓ
	メモ 45+50+47 = 142
軽油	CO ₂ 排出量 使用量×2.3 326.6 kg
	金額 円
	使用量 ℓ
CO ₂ 排出量合計	メモ
	金額 円
	CO ₂ 排出量合計 1,852.9 kg

「メモ欄」は、1ヶ月の合計使用量を計算するために、ご活用いただくと便利です。

CO₂排出量の合計を記入しましょう。

便利な環境家計簿アプリもあります！

北海道では、「北海道ゼロチャレ！家計簿(家庭のCO₂排出量見える化アプリ)」を提供しています。電気やガス、ガソリンなどの使用量、料金を入力することで、毎月の光熱費とCO₂排出量の推移のグラフが自動で作成され、類似世帯との比較や参加者内でのランキングなども表示されます。



↑インストールはこちら
または、アプリストアにて
「北海道ゼロチャレ！家計簿」で検索

項 目		月	月	月	月	月	月
電 気	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	CO ₂ 排出量 使用量×0.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
都市ガス	使用量	m ³					
	CO ₂ 排出量 使用量×2.2	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
LPガス	使用量	m ³					
	CO ₂ 排出量 使用量×6.0	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
水 道	使用量	m ³					
	CO ₂ 排出量 使用量×0.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
灯 油	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× モ						
	CO ₂ 排出量 使用量×2.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
ガソリン	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× モ						
	CO ₂ 排出量 使用量×2.3	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
軽 油	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× モ						
	CO ₂ 排出量 使用量×2.6	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
CO ₂ 排出量合計		kg	kg	kg	kg	kg	kg

項 目		月	月	月	月	月	月
電 気	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	CO2排出量 使用量×0.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
都市ガス	使用量	m ³					
	CO2排出量 使用量×2.2	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
LPガス	使用量	m ³					
	CO2排出量 使用量×6.0	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
水 道	使用量	m ³					
	CO2排出量 使用量×0.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
灯 油	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× 毛						
	CO2排出量 使用量×2.5	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
ガソリン	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× 毛						
	CO2排出量 使用量×2.3	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
軽 油	使用量	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ
	× 毛						
	CO2排出量 使用量×2.6	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	金 額	円	円	円	円	円	円
CO ₂ 排出量合計		kg	kg	kg	kg	kg	kg

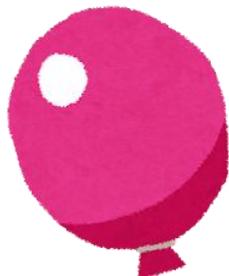
地球温暖化に関する情報やエコライフのヒントなどの関連情報サイトを紹介しますのでご活用ください。

- ☀️ 環境省 <http://www.env.go.jp/>
- ☀️ 経済産業省 資源エネルギー庁 <http://www.enecho.meti.go.jp/>
- ☀️ 全国地球温暖化防止活動推進センター <http://www.jccca.org/>
- ☀️ (一財)省エネルギーセンター <http://www.eccj.or.jp/>
- ☀️ (一財)新エネルギー財団 <http://www.nef.or.jp/>
- ☀️ (公財)日本環境協会 <http://www.jeas.or.jp/>
- ☀️ 北海道 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>
- ☀️ (公財)北海道環境財団 <http://www.heco-spc.or.jp/>
- ☀️ 江別市 <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/>

二酸化炭素1kgは これくらい！

1kgの二酸化炭素の気体の体積は約500リットルになります。これを1つの風船につめるとすると、直径がほぼ1メートルになります。

↑
1
メ
ー
ト
ル
↓



これは…



おとな一人が1日に呼吸して出る二酸化炭素量とほぼ同じだよ！



自動車が約6.4キロメートル(江別駅から大麻駅までくらい)走るときに出る二酸化炭素の量とほぼ同じ！
※燃費15km/ℓで計算



発行 江別市
企画編集 江別市生活環境部環境室環境課
協力 江別市環境推進員
発行年 令和6年(2024)年5月
〒067-0051 江別市工業町14番地3
電話 (011)381-1019

参考資料 環境省HP
資源エネルギー庁HP
全国地球温暖化防止活動推進センターHP
北海道HP
公益財団法人 日本環境協会
公益財団法人 古紙再生促進センター
一般社団法人 日本有機資源協会