

+ もくじ+

- 地球温暖化のメカニズム ………… P1
- ゼロカーボンシティ宣言 (カーボンニュートラルとは?) ·········· P2
- 蒲郡市の二酸化炭素排出量削減目標 ····· P3
- 2050年度の蒲郡市の将来イメージ ····· P4



節電・節水 ………P5~17

エアコン (冷房・ 暖房) P5

- 1 冷房・暖房は必要なときだけつけましょう
- 2 フィルターの掃除はこまめにしましょう3 室外機の周りに物を置かないようにしま
- 3 室外機の周りに物を置かないようにしま しょう
- 4 窓に断熱シートを貼りましょう
- 5 カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎま しょう

エアコン (冷房・ 暖房) P6

- 6 扇風機やサーキュレーターを併用しましょう
- 7 熱中症などに気を付けた適切な温度に設定しましょう
- 8 冷房をつける前にまず換気をしましょう
- 9 電気カーペットの下に断熱マットを敷きましょう



- 10 開けている時間を短く余分な開閉はしないようにしましょう
- 11 冷蔵庫内に物を詰め込み過ぎないように しましょう
- 12 熱いものは冷ましてから入れましょう
- 13 壁から少し離して設置しましょう



- 14 傷んだパッキンは取り替えましょう
- 15 冷蔵庫カーテンで温度上昇を防ぎましょう
- コラム① 「家電製品別の電力消費量の割合は?」



- 16 必要のない灯りはこまめに消しましょう
- 17 照明器具の掃除はこまめにしましょう
- 18 待機消費電力を削減しましょう
- 19 早寝早起きを心がけましょう。
- 20 蛍光灯から LED に交換しましょう

テレビ P10

- 21 見ないテレビはこまめに消しましょう
- 22 画面を掃除しましょう
- 23 画面は明るすぎないように調整しましょ
- 24 音量は不必要に大きくしないようにしま しょう





- 25 パソコンを使わない時は電源をオフにしましょう
- 26 電源オプションを見直しましょう
- 27 スクリーンセーバーは使用しないように しましょう
- 28 通気口の風通しをよくしましょう
- 29 ディスプレイの明るさを調整しましょう



- 30 炊飯器の保温は控えましょう
- 31 電気ポットの保温は控えましょう
- 32 同時に調理を心がけましょう
- 33 先によごれをふき取りましょう
- 34 調理器具は水滴を拭いてから火にかけましょう



- 35 温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう
- 36 便座のフタを閉めましょう
- 37 必要のない電気はこまめに消しましょう
- 38 使わない機能は OFF にしましょう



- 39 洗濯はお風呂の残り湯を利用しましょう
- 40 洗濯回数を減らしましょう
- 41 衣類乾燥機は使わないようにしましょう
- 42 洗濯物の入れ方で省エネ効果アップ
- **43** 乾燥機にバスタオルを 1 枚追加で乾燥スピードアップ
- 44 洗濯洗剤は控えめにしましょう



風呂

- 45 自動保温機能等を使わないようにしましょう
- 46 シャワーの時間を減らしましょう
- 47 入浴しない時間は浴槽にふたをしましょう
- 48 お風呂の換気扇は使ってない時は OFF にしましょう
- 49 ドライヤーの使用時間を短くしましょう

50 掃除機は部屋を片付けてから使用しま コラム②「デコ活とは?」 コラム 掃除 P17 P16 51 ほうきやぞうきんを使いましょう 52 掃除機のゴミパックは適宜取り替えま 53 掃除機の強・弱を使い分けましょう クールビズ・ウォームビズ P18 ~ 19 54 服装のクールビズに取り組みましょう 58 重ね着で暖かさアップ ウォーム ビズ 55 緑のカーテンにチャレンジしてみましょう 59 湯たんぽを使ってみましょう 56 ひんやりグッズを活用しましょう 60 ストレッチや軽い運動をしましょう 57 打ち水をしましょう 61 ぽかぽかメニューを食べて体を温めま しょう エコドライブ …… P21 住宅 ······ P20 62 再生可能エネルギー設備を導入しましょう 68 ふんわりアクセルで発進しましょう 住宅 63 ZEH (ゼッチ) 住宅を検討しましょう 69 不要なアイドリングはやめましょう P20 64 消費エネルギーの見える化をしましょう 70 トランクから荷物を下ろしましょう P21 65 断熱リフォームを検討しましょう 71 タイヤの空気圧をチェックしましょう 66 分譲も賃貸も省エネ物件を選択しましょう 67 宅配はできるだけ1回で受け取りましょう フードロス P22~23 72 食べ残しをなくしましょう コラム③「グリーンカーテンの育て方」 コラム 73 旬の食材や地元の食材を優先的に購入しま ロスの P23 しょう 削減 74 食材の購入は量や保存期間を考えましょう P22 75 自宅でコンポストを活用しましょう 76 食品の購入は「てまえどり」に協力しましょ 廃棄物の削減 ······ P24 生活全般 ·········· P25~26 6 77 ごみを発生させないようにしましょう 80 再エネ電気へ切り替えましょう ごみの 生活 78 不用なものもすぐには捨てず、活用する 81 エコモビを実践しましょう 減量 P25 方法を考えましょう 82 ゼロカーボン・ドライブを実践しましょう P24 79 きちんと分別しましょう 83 クール (ウォーム) シェアスポットを活用 しましょう 84 省エネ家電に買い換えましょう 85 グリーン購入を心がけましょう 生活 86 環境保全活動に参加しましょう P26 87 働き方を工夫しましょう 88 使い捨てプラスチックの使用を減らしま しょう

地球温暖化のメカニズム

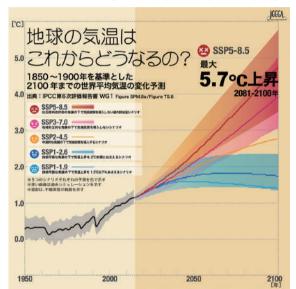
地球は、太陽からの光によって暖められ、暖められた地表面から熱が放出されます。この熱を二酸化炭素などの「温室効果ガス」が吸収し、大気が暖められることにより、地球の平均気温を 14℃程度に保っています。

しかし、産業革命以降、大量の化石燃料を燃やしてエネルギーを消費するようになり、その結果、大 気中の温室効果ガスの濃度が上昇を続け、温室効果がこれまでよりも強くなり、地表からの放射熱を吸 収する量が増え、地球全体が温暖化しています。これが「地球温暖化」です。

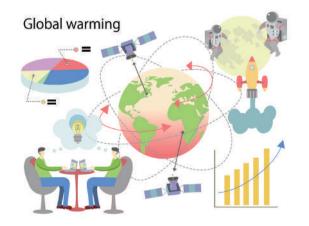
IPCC(気候変動に関する政府間パネル)の第 6 次評価報告書(2021 年)によると、工業化前と比べて、2011 \sim 2020 年で 1.09 $^{\circ}$ 上昇したとしています。また、2100 年の世界地上平均気温は、現在 (1850-1900 年) と比較して最大 5.7 $^{\circ}$ 上がると予測されています。

■温室効果ガスと地球温暖化メカニズム

■ 1950~2100年までの気温変化(観測と予測)



資料:全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト(http://www.jccca.org/)





ゼロカーボンシティ宣言(カーボンニュートラルとは?)

近年、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの増加による地球温暖化の進行が要因となり、世界規模で海水面の上昇、自然災害の頻発化や激甚化などが発生しています。国では、その対策として「2050年カーボンニュートラル」を宣言しています。

このような状況を踏まえ、蒲郡市では 2021 年 3 月 2 日の市議会 3 月定例会において、2050 年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにするまち「ゼロカーボンシティ」の実現に向け、市民の皆様と一体となって取り組むことを宣言しました。

ゼロカーボンシティ宣言にあわせて、これまでの地球温暖化対策を強化し、カーボンニュートラルを 推進すること、市の事務事業において市民や事業者の模範となるように率先して地球温暖化対策に取り 組むこと、市民や事業者と一体となって地球温暖化対策に取り組むことを明らかにしています。

■なぜ、2050年までに温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指すのか?

●パリ協定の目的達成のために…

2020年から実施段階に入った気候変動問題に関する国際的な枠組み「パリ協定」では、「世界全体の平均気温の上昇を 1.5℃に抑える努力を追求すること、このために今世紀後半に人為的な温室効果ガス排出を実質ゼロにする」ために、排出削減に取り組むことを目的としています。

これに加えて、2016 年 10 月に承認・受諾された国連気候変動に関する政府間パネル (IPCC) の 「IPCC1.5 度特別報告書」において、産業革命以降の温度上昇を 1.5℃以内におさえるという努力目標 (1.5℃努力目標) を達成するためには、2050 年前後には世界の CO₂ 排出量が正味ゼロとなっていることが必要という報告がされています。

さらに、最新の IPCC 第 6 次評価報告書では、早ければ 2030 年代前半に 1.5℃を超えると予測されています。

すなわち、2050年前後には温室効果ガス排出量の実質ゼロに向けて、2030年頃までに最大限の削減努力を講じないと、パリ協定の目的は達成することが難しく、今世紀末の気候変動が深刻な状態になることが予測されるためです。

●将来の世代も安心して暮らせる、持続可能な経済社会をつくるために…

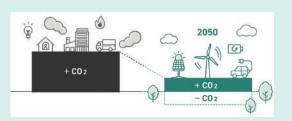
近年、国内外で様々な気象災害が発生しています。個々の気象災害と気候変動問題との関係を明らかにすることは容易ではありませんが、気候変動に伴い、今後、豪雨や猛暑のリスクが更に高まることが予想されています。日本においても、農林水産業、水資源、自然生態系、自然災害、健康、産業・経済活動等への深刻な影響が出ると指摘されています。

気候変動の原因となっている温室効果ガスは、経済活動・日常生活に伴い排出されています。

将来の世代も安心して暮らせる、持続可能な経済社会をつくるため、今から、カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現に向けて、取り組む必要があります。

■カーボンニュートラルの概念

温室効果ガスの排出を完全にゼロに抑えることは現実的に難しいため、排出せざるを得なかった分については同じ量を「吸収」または「除去」することで、「排出される温室効果ガスと吸収される温室効果ガスが同じ量である」という概念です。

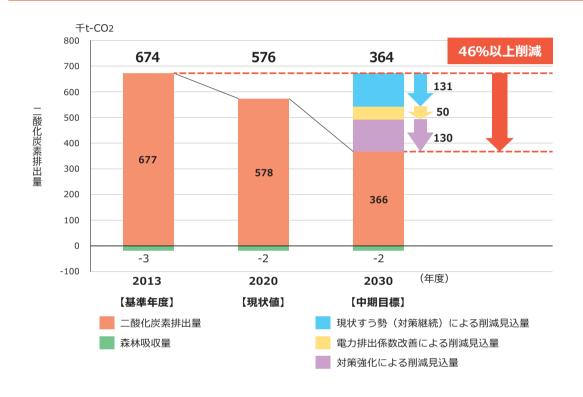


資料:環境省 脱炭素ポータルウェブサイト(https://ondankataisaku.env.go.jp/carbon_neutral/about/)

蒲郡市の二酸化炭素排出量削減目標

「ゼロカーボンシティ宣言」に基づく「2050年温室効果ガス排出量実質ゼロ」の実現に向け、2030年度を中期目標として以下の削減目標を掲げます。

2030 (令和 12) 年度までに 2013 (平成 25) 年度比で 46% 以上削減



対策強化による削減量の目安

削減区分	削減量(t-CO ₂)
家庭の省エネルギー・脱炭素の取り組み促進	7,000
事業者の省エネルギー・脱炭素の取り組み促進	25,000
家庭での積極的な再生可能エネルギーの活用	19,000
事業所での積極的な再生可能エネルギーの活用	32,000
建物の省エネルギー化・脱炭素化の促進	15,000
移動の脱炭素化の推進	26,000
ごみの削減	6,000
対策強化による削減量の合計	130,000

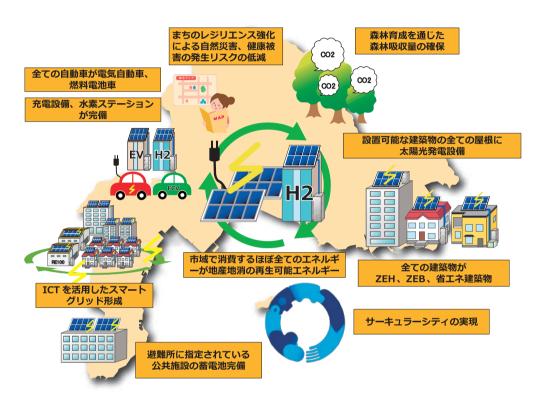
この冊子では様々な場面での脱炭素行動を紹介します。行動による削減効果(目安値)は以下のように表示します。

ン30」より

家庭や事業所で脱炭素に向けた行動 を実践・強化し、削減目標を一緒に 達成しましょう。

2050年度の蒲郡市の将来イメージ

エネルギーを賢く利用し、 安全・安心に暮らせる脱炭素のまち 蒲郡



■達成目標一覧

基本方針	指標	基準値	2030年度
基本方針 1	家庭1世帯当たりの二酸化炭素排出量	【2020 年度】 2.67 t - CO ₂ (2,666kg - CO ₂)	0.94 t - CO ₂ (943kg - CO ₂)
徹底した省エネルギー化の推進	業務系(第3次産業) 1事業所当たりの 二酸化炭素排出量	【2020 年度】 38.25 t - CO ₂ (38,248kg - CO ₂)	19.54 t - CO ₂ (19,543kg - CO ₂)
基本方針 2 再生可能エネルギーの利用拡大	太陽光発電設備導入容量(累積)	【2022 年度】 34,339 kW	106,000 kW
基本方針 3	自動車1台当たりの二酸化炭素排出量	【2020 年度】 1.77 t - CO ₂ (1,765kg - CO ₂)	0.94 t - CO ₂ (938kg - CO ₂)
まちの脱炭素化の推進	ごみ焼却処理量	【2022 年度】 24,282 t	20,000 t
基本方針 4 脱炭素に向けた行動変容の促進	脱炭素行動に取り組んでいる市民の割合	【2023 年度】 71.9%	90%

節電・節水



エアコン(冷房・暖房)



冷房・暖房は必要なときだけ つけましょう

タイマーを上手に使うなど、必要な場所で必要なときだけ使いましょう。外出する場合は直前でなく、早めにスイッチを切るようにしましょう。また、長時間使用しないときはプラグを抜きましょう。







Check

1日1時間短縮した場合…

 CO_2 削減量 冷房 約 $9.2\,kg$ - CO_2 /年 暖房 約 $19.9\,kg$ - CO_2 /年

節約金額 冷房 約 580 円/年 暖房 約 1260 円/年



フィルターの掃除はこまめに しましょう

2週間に一度はフィルターの掃除をしましょう。フィルターが目詰まりしているエアコンでは効果が下がり、無駄な電気を使うことになります。こまめな清掃で冷房時約4%、暖房時約6%の消費電力の削減になります。



Check

フィルターを月1~2回清掃した場合…

CO2削減量 約15.6kg-CO2/年 節約金額 約990円/年



室外機の周りに物を 置かないようにしましょう

室外機の吹出口に物を置くと、冷暖房の効果が下がります。室外機は風通しの良いところに設置し、周囲はきちんと整理整頓しましょう。





窓に断熱シートを 貼りましょう

断熱シートは熱や冷気の出入りを妨げる効果があるため、 効率よく冷暖房を使用することができます。





カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう

外出時は昼間でもカーテンを閉めると効果的です。夏は日照を遮るほか、冷房 の冷気が逃げるのを防ぎます。冬は室内の暖気を閉じ込め、外気が入るのを防 ぎます。





扇風機やサーキュレーターを 併用しましょう

扇風機やサーキュレーターを併用して風向きを上手に調整すれば、室内の空気を循環させることができ効果が上がります。







熱中症などに気を付けた適切な温度に設定しましょう

冷房使用時の室温は 28℃、暖房使用時の室温は 20℃ を目安に、無理のない範囲で温度設定を行いましょう。





設定温度を 27℃から 1℃上げた場合… (9 時間使用)

CO2削減量 約14.8 kg-CO2/年 節約金額 約940円/年

設定温度を 21℃から 1℃下げた場合…

(9 時間使用)

CO2削減量 約**25.9**kg-CO2/年 節約金額 約**1650**円/年



冷房をつける前に まず換気をしましょう

帰宅してすぐにエアコンのスイッチを入れるのでは なく、まずは換気して部屋の中の熱気を外に出して から冷房をかけると、すばやく部屋を冷やすことが できます。





電気カーペットの下に 断熱マットを敷きましょう

電気カーペットを床にそのまま敷かずに断熱マット を敷き、熱を床に逃さないよう効率よく使いましょ う。





冷蔵庫



開けている時間を短く 余分な開閉はしないように しましょう

開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。長い時間ドアを開けずに、取り出すものを考えてから開けましょう。また、設定温度はできるだけ夏は「中」、冬は「弱」に設定しましょう。開閉回数が50回と25回では消費電力量が約6%増加してしまうこともあります。



Check

開閉を半分にした場合…(旧JIS 開閉試験)

CO2削減量 約**5.1**kg-CO2/年 節約金額 約**320**円/年

設定温度を「強」から「中」にした場合…

CO2削減量 約30.1kg-CO2/年 節約金額 約1910円/年



冷蔵庫内に物を 詰め込み過ぎないように しましょう

冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなります。また、庫内の見通しが悪くなるため、ドアの開閉時間が長くなる原因となります。冷蔵庫の中を一度整理してみましょう。



Check

詰め込んだ場合と半分にした場合…

CO2削減量 約**21.4**kg-CO2/年 節約金額 約**1360**円/年



熱いものは冷ましてから 入れましょう

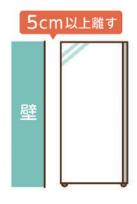
麦茶やカレーなど、熱いものを冷まさずにそのまま 入れると庫内温度が上昇するため、再度、庫内を冷 やすための余分な電力が必要となります。



POINT 13

壁から少し離して 設置しましょう

冷蔵庫の周囲が壁などに接していると効率よく放 熱できません。冷蔵庫は壁から5cm以上離して設 置しましょう。





傷んだパッキンは 取り替えましょう

傷んでいるパッキンは隙間から冷気が漏れて電気の ムダ使いになります。紙などをはさんでズリ落ちる ようだったら、ドアのパッキンを取り替えましょう。



POINT 15

冷蔵庫カーテンで 温度上昇を防ぎましょう

冷蔵庫のドア開閉時に冷気が逃げると、再び温度を下げるため大きな電力を消費します。ビニール製の冷蔵庫カーテンをつければ、開閉による冷気の流出を抑えることができるので電気代を節約できます。

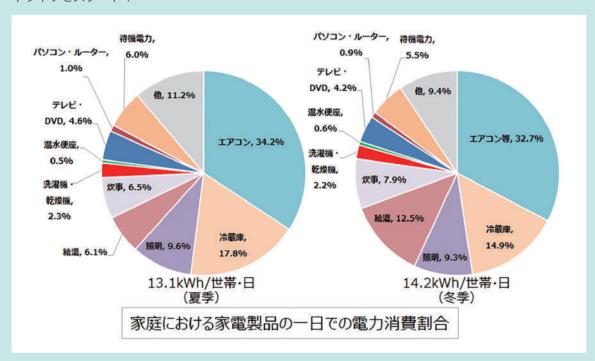


コラム① 🍑

● 家電製品別の電力消費の割合は?

下図は夏季及び冬季のご家庭での電力消費が特に多い日の電力の使用割合についてグラフにしたものです。

電力消費量はエアコン、冷蔵庫、照明で5割以上を占めており、節電の際にはこれらの省エネが大きなポイントになります。 効率よく消費エネルギーを抑えることで、おサイフと地球環境にやさしい省エネライフをスタート!



資料:経済産業省 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト (https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/)



照明



必要のない灯りは こまめに消しましょう

人のいない部屋や廊下はこまめに消灯しましょう。また、 照明の間引きや照度の調整を 行って、必要最小限の灯りを 心がけましょう。



Check

点灯時間を 1 時間短縮 (34 w LED 照明 1 灯) した場合…

CO₂削減量 約**5.3**kg-CO₂/年 節約金額 約**385**円/年



照明器具の掃除は こまめにしましょう

ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめに掃除しましょう。



POINT 18

待機消費電力を 削減しましょう

リモコン機能(点灯・消灯・調光)を使用中は電気 を消費しています。照明スイッチの電源を切る習慣 をつけて、待機消費電力を削減しましょう。





早寝早起きを 心がけましょう

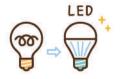
早寝早起きで照明を使う夜の活動時間を短くし、 照明の不要な明るい時間帯の活動時間を増やして 節電に努めましょう。





蛍光灯から LED に交換しましょう

同じ明るさで蛍光灯から LED 照明に交換するだけで、消費電力が約7割削減されます。積極的にLED照明に交換しましょう。



Check

68 wの蛍光灯から 34 w LED 照明 に交換した場合… (年 2000 時間)

CO2削減量 約 29.2 kg-CO2 / 年 節約金額 約 2108 円/年



テレビ



見ないテレビはこまめに 消しましょう

テレビを見ていないときはこまめに消しましょう。 リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しているの で、消す時は主電源を消しましょう。旅行など長期 不在の時はプラグを抜くようにしましょう。



電源 OFF

Check

1日1時間利用時間を短縮した場合… (50V型)

CO2削減量 約12.4 kg-CO2/年 節約金額 約895円/年



画面を掃除しましょう

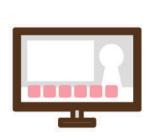
テレビの画面は静電気でほこりがつきやすく汚れ やすいものです。一週間に一度くらい乾いた布で 拭き掃除をしましょう。



POINT 23

画面は明るすぎないように 調整しましょう

画面モードを省エネモードにし、画面輝度を「最大 →中央」に調節しましょう。明るすぎる画面は目も 疲れやすくなります。目にやさしい明るさに設定す ることをおすすめします。





Check

輝度を 1 割下げた場合… (50V型)

CO₂削減量 約**8.04**kg-CO₂/年 節約金額 約**581**円/年



音量は不必要に大きく しないようにしましょう

必要以上に音を大きくしないようにしましょう。





パソコン



パソコンを使わない時は 電源をオフにしましょう

パソコンを使わない時は、必ず電源をオフにしましょう。また、長時間使わない時はコンセントからプラグを抜けば待機電力も減らすことができ、より節電となります。



Check

1日1時間利用時間を短縮した場合…

CO₂削減量 デスクトップ型 約**15.4** kg-CO₂ /年 ノート型 約**2.7** kg-CO₂ /年

節約金額 デスクトップ型 約 980 円/年 ノート型 約 170 円/年 26

電源オプションを 見直しましょう

電源オプションを上手に設定するだけで節電に繋がります。例えば、「モニター電源を OFF」から「システムスタンバイ」に設定を変えることで消費電力を削減できます。



Check

電源 OFF からスタンバイに

変更した場合… (3.25 時間/週)

 CO_2 削減量 デスクトップ型 約6.1kg- CO_2 /年 ノート型 約0.7kg- CO_2 /年

節約金額 デスクトップ型 約390円/年 ノート型 約50円/年

27

スクリーンセーバーは使用 しないようにしましょう

ディスプレイを保護する機能であるスクリーンセーバーは画像処理に多くのエネルギーを使うため、パソコンを操作していないのに電力を多く消費します。



POINT 28

通気口の風通しを よくしましょう

パソコン周辺に熱がこもるとファンが回ります。 できるだけ通気□の周りには物を置かないように し、通気□の清掃を行い風通しをよくしましょう。





ディスプレイの明るさを調整しましょう

ディスプレイは比較的多くの電力を消費しますので、明るさを示す「輝度」を下げることで節電効果が得られます。輝度 100%から 40%に 抑えることで約 38%の節電になると言われています。





調理



炊飯器の保温は 控えましょう

ご飯は小分けにラップで冷凍保存し、必要なだけレンジで温める方が省エネとなります。



保温 OFF

POINT 31

電気ポットの保温は 控えましょう

必要なときに必要なだけ沸かすようにしましょう。



保温 OFF

Check

6時間保温と保温しないで

再沸騰した場合… (2.20 沸騰後 1.20 使用)

CO2削減量 約 **52.4** kg-CO2/年 節約金額 約 **3330** 円/年



同時に調理を心がけましょう

パスタなどを茹でるときは具材と一緒に茹でる、グリルでは肉と野菜を同時に焼くなど、ちょっとの工夫で時間もエネルギーも節約できます。





POINT 33

先によごれを ふき取りましょう

食器を洗う時は事前に汚れをふき取り、時間を短縮 しましょう。





調理器具は水滴を拭いてから 火にかけましょう

水滴がついたままの鍋やフライパンを火にかけると、残った水滴を蒸発させるために余分なエネルギーがかかるため、水気をふき取ってから火にかけることで節電となります。





トイレ



温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう

温水洗浄便座の座面温度や洗浄水の温度はなるべく 低めに設定することで消費電力を抑えることができ ます。



温度低めに

Check

設定温度を「中| から 「弱|

にした場合… (貯湯式・冷房期間は OFF)

CO₂削減量 便座 約**12.9**kg-CO₂/年 洗浄水 約**6.7**kg-CO₂/年 節約金額 便座 約**820**円/年

洗浄水 約430円/年

36

便座のフタを閉めましょう

便座のフタを閉めることで、座面の温度を保つことができるため消費電力を抑えることができます。



Check

閉めた場合と開けっぱなしの場合…

(貯湯式)

CO₂削減量 約 **17.0** kg-CO₂ / 年 節約金額 約 **1080** 円 / 年

POINT 37

必要のない電気は こまめに消しましょう

トイレの照明は消し忘れがちになります。消し忘れをしないよう注意しましょう。





使わない機能は OFFにしましょう

夏場の座面温度調節機能や洗浄水の温度調節機能、温風乾燥機能、脱臭機能など、使わない場合で OFF にできるものは OFF にしましょう。



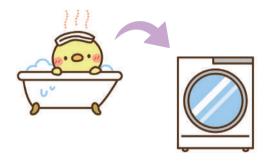


洗濯



洗濯はお風呂の残り湯を 利用しましょう

洗濯にお風呂の残り湯を利用すると節水となります。 蛇□から水が出るまでにも電気は使われているため、 節水することは節電に繋がります。



POINT 40

洗濯回数を 減らしましょう

洗濯はまとめ洗いで回数を減らす工夫をしましょう。



Check

1 回で倍の量を洗い回数を半分にした 場合… (洗濯機容量 6kg で 2.4kg と 4.8kg 比較)

 CO_2 削減量 約2.9kg- CO_2 /年節約金額 電気代 約180円/年

的金額 電気代 約 100 円/年 水道代 約 4360 円/年



衣類乾燥機は 使わないようにしましょう

なるべく衣類乾燥機 を使用せず、天日で 干し、自然乾燥する ようにしましょう。



Check

自然乾燥と乾燥機使用の場合…

(2日に1回使用)

CO2削減量 約192.6kg-CO2/年 節約金額 約12230円/年



洗濯物の入れ方で 省エネ効果アップ

縦型洗濯機では、重たい洗濯物を下に、軽いものが上に来るように入れる順番を工夫すると、洗濯機の回転がスムーズになるので、洗浄効果が高まり電気代を節約できます。





乾燥機にバスタオルを1枚 追加で乾燥スピードアップ

乾燥機の中に乾いたタ オルを1枚入れると、 タオルが水分を吸収し てくれるので洗濯物が 早く乾きます。





洗濯洗剤は控えめに しましょう

洗剤を入れすぎるとその 分すすぎに時間がかかり、 多くの電力や水を使うこ ととなります。





風呂



自動保温機能等を 使わないようにしましょう

家族間でお風呂はなる べく間隔を空けないよ う入り、自動保温機能 や追い焚き機能をなる べく使わないようにす ることで消費電力を抑 えることができます。



Check

自動保温機能での追い炊きを 1回やめると… (2000を 4.5℃上昇させる)

CO2削減量 約85.7kg-CO2/年 節約金額 約6190円/年 POINT 46

シャワーの時間を減らしましょう

送水にも電気を使用するため、蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの時間を少しでも短くするよう心がけましょう。



Check

1日1分利用時間を短縮した場合…

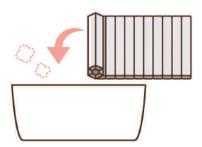
(45℃の湯)

CO2削減量 約28.7kg-CO2/年 節約金額 ガス代 約2070円/年 水道代 約1140円/年



入浴しない時間は 浴槽にふたをしましょう

外気温やお湯の温度によって差はありますが、浴槽にふたをしないでそのままの状態だと、2時間で約1.5℃お湯の温度が下がると言われています。



POINT 48

お風呂の換気扇は 使ってない時は OFF にしましょう

風呂場の換気扇はこまめに切りましょう。タイマーが付いていても、不要になったら切るよう心がけましょう。





ドライヤーの使用時間を短くしましょう

髪の毛を乾かす時は、まずタオルでしっかりと水分をふき取ってから ドライヤーを使うようにしましょう。







掃除



掃除機は部屋を片付けてから 使用しましょう

部屋を片付けてから掃除機をかけることで利用時間 が短くなります。





Check

1日1分利用時間を短縮した場合…

CO₂削減量 約**2.7**kg-CO₂/年 節約金額 約**170**円/年



ほうきやぞうきんを 使いましょう

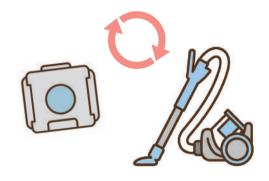
ほうき等でごみやほこりを一力所に集めてから掃除 機で吸い取ることで、掃除機の利用時間を短縮でき ます。



52

掃除機のゴミパックは 適宜取り替えましょう

掃除機内のごみがいっぱいになると吸引力が落ち、 掃除に時間がかかります。適宜交換をしましょう。



Check

パックにゴミが詰まった状態と 未使用のパックの比較

 CO_2 削減量 約0.8 kg- CO_2 /年 節約金額 約50円/年



掃除機の強・弱を 使い分けましょう

フローリングや畳は「弱」で、じゅうたんは「強」 といったように、場所によって掃除機の強弱を使い 分けましょう。



コラム② 🍑

● デコ活とは?

「デコ活」は、環境省が展開する脱炭素に繋がる新しい豊かな暮らしを創る 国民運動の愛称で、脱炭素(decabonaization)と環境に良いエコ(Eco) を組み合わせた新しい言葉です。

蒲郡市は、この「デコ活」に賛同し、ゼロカーボンシティ実現のため、「デコ活」 宣言をし、取り組んでいます。



「デコ活」ロゴマーク

脱炭素につながる 新しい書かな幕50の10年後



資料:環境省ウェブサイト (https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/)

ここでは、暮らしが豊かになり、地球温暖化を防止する脱炭素に貢献していくデコ活アクションの例を紹介します。できることから「デコ活」に取り組んでみましょう!

分類			アクション				
まずはここから	住	デ	電気も省エネ 断熱住宅 (電気代をおさえる断熱省エネ住宅に住む)				
	住		こだわる楽しさ エコグッズ (LED・省エネ家電などを選ぶ)				
	食	カ 感謝の心 食べ残しゼロ (食品の食べ切り、食材の使い切り)					
	職	ツ	つながるオフィス テレワーク (どこでもつながれば、そこが仕事場に)				
ひとりでに	住		高効率の給湯器、節水できる機器を選ぶ				
CO₂ が下がる	移		環境にやさしい次世代自動車を選ぶ				
	住		太陽光発電など、再生可能エネルギーを取り入れる				
みんなで実践	衣		クールビズ・ウォームビズ・サステナブルファッションに取り組む				
	住		ごみはできるだけ減らし、資源としてきちんと分別・再利用する				
	食		地元産の旬の食材を積極的に選ぶ				
	移		できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動する				
	買		はかり売りを利用するなど、好きなものを必要な分だけ買う				
	住		宅配便は一度で受け取る				

資料:環境省ウェブサイト (https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/)

クールビズ・ウォームビズ



クールビズ



服装のクールビズに 取り組みましょう

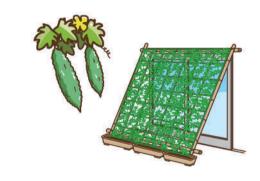
清涼感のある色使い、薄手の素材感など快適に過ごせる軽装で過ごしましょう。





緑のカーテンにチャレンジ してみましょう

日光のあたる南側の窓にツル性植物を育てることで緑のカーテンとなります。日中の日差しを遮ることで室内の温度を低くできます。また、植物には空気を冷やしたりする特性があるため、周囲の快適性を向上させることも期待できます。



56

ひんやりグッズを 活用しましょう

市販の冷感スプレーやひんやりタオルといった手軽 に冷感効果を感じられるグッズを活用し、涼しさを 感じましょう。





打ち水をしましょう

打ち水とは地面に水をまいて、太陽の熱で水が蒸発する時に周りの熱を奪う「気化熱」という現象を利用して涼しくするものです。打ち水に使用する水は風呂の残り湯などを活用しましょう。





ウォームビズ



重ね着で暖かさアップ

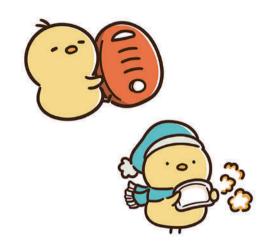
暖房の設定温度を上げる前に、カーディガンやひざ掛け・靴下など、着る物を工夫してみましょう。





湯たんぽを 使ってみましょう

就寝時は暖房や電気毛布ではなく、湯たんぽで足元から温めましょう。また、カイロもおススメです。





ストレッチや軽い運動を しましょう

ストレッチや軽い運動で血行を良くして新陳代謝を 高めましょう。そうすることで冷えを防ぎ、体を温 めることにつながります。





ぽかぽかメニューを食べて 体を温めましょう

家族みんなであたたかい鍋を食べたり、生姜など を使った温かい飲み物を飲んで、体の中から温ま りましょう。





住宅



再生可能エネルギー設備を 導入しましょう

太陽光発電設備で電気の自家消費を行うををもに、余剰分を蓄電池に貯めて発力を有効活用することで大幅なCO2削減効果が期待できます。



63

ZEH(ゼッチ)住宅を 検討しましょう

ZEHとは住宅の高断熱化、高効率設備による省エネルギー化で消費エネルギーを減らし、太陽光パネルによりエネルギーを創ることで、年間の住宅エネルギー消費量が正味ゼロとなる住宅です。住宅購入、新築、リフォームの際は検討してみましょう。





消費エネルギーの見える化 をしましょう

HEMS (ヘムス) を導入すると電気機器の電力使用量を知ることができるので、省エネの実感や光熱費の節約にもつながります。エネルギーの見える化で賢く電気を使いましょう。





断熱リフォームを 検討しましょう

断熱効果の高い断熱材や二重窓に交換することで、 断熱性や気密性が向上し、冷暖房費を抑えること ができます。





分譲も賃貸も省エネ物件 を選択しましょう

住宅の脱炭素化に向けて賃貸でも省エネルギー化が進んでいます。住まい探しでは、間取りや立地などに加えて、省エネルギー性の高さも考えて選択してみましょう。





宅配はできるだけ 1回で受け取りましょう

宅配便の総数のうち約10.4%が再配達という調査結果があります。再配達による CO2 を削減するため、日時指定や管を配、宅配ボックス等を利用して、できるだけ1回で荷物を受け取りましょう。



エコドライブ



エコドライブ



ふんわりアクセルで 発進しましょう

最初の5秒で時速20km到達を目安に発進することで、燃費を向上させ、ガソリンの使用料を減らします。



最初は ゆっく<u>り</u>

Check

5 秒間で

20km/h 程度に加速した場合…

CO2削減量 約194 kg-CO2/年 節約金額 ガソリン代 約11950円/年



不要なアイドリングは やめましょう

車を駐停車させる場合はエンジンを切って、無駄なアイドリングをやめましょう。



エンジン STOP!

Check

5秒の停止で

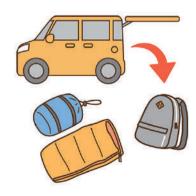
アイドリングストップした場合…

 CO_2 削減量 約40.2 kg- CO_2 /年節約金額 ガソリン代 約2480円/年



トランクから荷物を 下ろしましょう

重い荷物を乗せていると燃費が悪化します。普段使わない荷物は載せっぱなしにせず下ろしましょう。





タイヤの空気圧を チェックしましょう

タイヤの空気圧が不足すると燃費が悪くなります。 経済的や安全のためにも、空気圧は適正値に保ち ましょう。









フードロスの削減



食べ残しを なくしましょう

家庭で残った料理は次の食事として食べましょう。また、外食では自分の食べられる量の注文をし、もし残す場合は持ち帰り、食品ロスをなくしましょう。





旬の食材や地元の食材を 優先的に購入しましょう

旬の食材はおいしく、栄養価が高く、新鮮な状態で食べることができます。地元の食材を購入することでフードマイレージを抑えることができます。





食材の購入は量や保存期間 を考えましょう

買い物では食べきれる量の食材購入を心掛けるとと もに、消費期限を確認して、食べられるものを廃棄 しないようにしましょう。





自宅でコンポストを 活用しましょう

コンポストとは、生ごみなどの有機物を微生物の働きを活用して発酵・分解させ堆肥にする生ごみ処理機です。家庭で出た生ごみを可燃ごみに出さずに、家庭用コンポストで堆肥にして家庭菜園などで活用しましょう。





食品の購入は「てまえどり」に 協力しましょう

すぐに食べる食品は、賞味期限間近なものを積極的に購入して賞味期限切れに よる廃棄処分を減らすように協力しましょう。



コラム③ 🍑

● グリーンカーテンの育て方

■グリーンカーテンで涼しく過ごしましょう

暑さをしのぐ方法でおすすめなのが、グリーンカーテン。主につる性植物で作る緑の日よけです。青々と茂る緑に囲まれていると心が癒されて、そよ風もいつもより気持ちよく感じることでしょう。また、節電や CO₂ 削減ができ、地球温暖化対策としても効果があります。グリーンカーテンの心地よさをぜひ体験してください。

■グリーンカーテンが夏を涼しくしてくれる3つの理由

1 日射の熱エネルギー を約 80% もカット!



2 葉の蒸散作用で放射熱 を抑える!

放射熱とは:物体から物体に電 磁波で伝わる熱のこと



3 家の周囲の表面温度を抑える!

強い日差しで表面温度が高くなった窓付近の地面や壁、エアコンの室外機などから熱が放射されるのも暑さの原因。 グリーンカーテンで多くの部分を日射からさえぎることで、放射熱の発生と侵入を抑えることができます。

■ゴーヤを育てて、グリーンカーテンを作りましょう

病害虫にも強く、丈夫なゴーヤは、葉が大きくてしっかりと直射日光をさえぎることができるので、グリーンカーテンにうってつけです。

4月

土を作る ・種をまく 時期

① 園芸用の土を準備する。

30cm ほどの深さがあるプランターに、底が隠れるくらいの石を敷き詰め、土をほぐしながら、ふんわりと入れる。

2 種の準備をする。

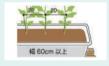
種の外皮は硬くて水が浸透しにくいので、2 時間ほど水に浸す。ビニールポットに数粒ずつ、種をまいた上に約 1cm ほどの厚さに土をかぶせて水をやる。



5月 元気な苗を 育てる時期

3 プランターに移す。

芽が出て本葉が $2\sim3$ 枚出てきたら、元気のないものは間引きする。 ポットの底から根が出てきたら、 根を傷つけないように 20cm 間隔で土ごとプランターに植え替える。



6 月 どんどん 成長する時期

4 誘引する。

つるは柔らかいので、丁寧に広げるようにして、うまくネットにからめる。中心の一番太い茎がネットの上端まで達したら、その先を $2\sim3$ cm 切る(摘心)ことで、つるが元気に成長する。



7月 花が咲いて 実がなる時期

⑤ 肥料をあたえる。

花が咲いて実がなる頃から 1 ヶ月に一度肥料(固形)をあたえるとよいでしょう。

参考:液体肥料は一週間に1回が目安です。



●水やりについて

ゴーヤは根からたくさんの水分を吸い上げるので、晴れた日の朝か夕方には、1日1回たっぷりと水をあげましょう。



●ネットはつるが伸びる前に張る

まっすぐピンと張ることで、つるがからみやすくなります。園芸ネットは網目 10cm のサイズが風も比較的通りやすく、手入れもしやすくておすすめです。

資料:環境省ウェブサイト(https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/green/)

廃棄物の削減





ごみの減量



ごみを発生させないように しましょう

物を購入する際には過剰な包装を断ったり、詰め替え商品や中古商品を選ぶなど、生産・流通・消費の 各段階から、ごみの発生を抑制する取り組みを行いましょう。





不用なものもすぐには 捨てず、活用する方法を 考えましょう

まだ使えるものは知り合いに譲ったり、ガレージセールやリサイクルショップ、フリマアプリなどを利用して、必要としている人に譲りましょう。





きちんと分別しましょう

ペットボトル・ダンボール・新聞・雑紙・衣類・プラスチック製容器包装などの再生可能な資源物は、可燃ごみとして捨てるのではなく分別し、資源ごみとして出しましょう。



生活全般



生活



再エネ電気へ 切り替えましょう

電気の購入先を、CO₂を排出せずに作られた再生可能エネルギー由来の電気の購入に切り替えて、エコな暮らしをしましょう。





エコモビを実践しましょう

自動車通勤等による CO₂ 排出量を減らすため、徒歩、自転車、公共交通機関などの移動手段で通勤・ 通学しましょう。





ゼロカーボン・ドライブを 実践しましょう

ゼロカーボン・ドライブとは、再生可能エネルギーを使って発電した電力と次世代自動車を活用した、 走行時 CO2 排出量がゼロのドライブをいいます。車 を購入される場合は次世代自動車を選択肢の一つと して検討してみましょう。





クール (ウォーム) シェア スポットを活用しましょう

冷暖房の効いた場所(部屋)に集まり(空間をシェアして)、複数のエアコン使用をやめて電気使用量を減らし、CO₂の削減をしましょう。





省エネ家電に買い換えましょう

省エネ基準達成率がなるべく高い家電製品を選び、消費電力の削減に努め ましょう。



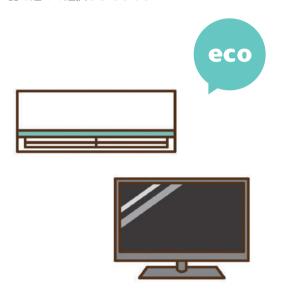






グリーン購入を 心がけましょう

商品を購入する際には、環境ラベルのついた商品や、CO₂排出量を見える化して商品に表示されている商品を進んで選択しましょう。





環境保全活動に 参加しましょう

植林や森林管理活動へ積極的に参加し、森林吸収量の増加を目指します。また、530運動などに積極的に参加し、環境問題に関心を持って取り組んでみましょう。





働き方を工夫しましょう

テレワークやオンライン会議を活用することで、通 勤や移動による CO₂ 排出量や電力消費量の削減が見 込まれます。





使い捨てプラスチックの 使用を減らしましょう

飲食店やコンビニで提供される使い捨てプラスチックカトラリー等は使用せず、マイカトラリー、マイボトル、マイバック等を利用し、プラスチック廃棄物を減らしましょう。



環境家計簿をつけてみよう!



環境家計簿とは、家庭で使われたエネルギー量を二酸化炭素(CO₂)の排出量に換算して記録するものです。家庭からでる CO₂ 排出量を把握し、減らすために省エネに心掛けた生活を実践することで地球にやさしくなるだけではなく、家計の節約にもつながります。まずは右側の「環境家計簿」を使って家庭から出る CO₂ を計算してみましょう。

記入方法

電気・ガス・水道については、検針票や領収書などで1ヶ月分の使用量と料金を確認して記入してください。複数月で請求がある場合は、月数で割って1ヶ月分を算出してください。

ガソリン・軽油は領収書などで1ヵ月分の使用量と金額を確認して 記入してください。



頂	[電気	ガス	水道	ガソリン・軽油	合 計
CO₂ 排出係数		0.43	都市 2.05 プロパン 6.0	0.36	ガソリン 2.29 軽油 2.62	
	使 用 量	kwh	m	m	Q	
1月	料 金	円	円	円	円	円
	CO2 排出量	kg	kg	kg	kg	kg

※ CO2 排出係数は年によって変更される可能性があります。記入の数字は令和6年の数字となります。

※環境家計簿については市のホームページよりダウンロードすることができます。

CO₂ 排出量計算方法

使用量に対象の CO_2 排出係数 $(kg-CO_2/kwh)$ をかけて計算してください。

【例:電気】 使用量 400kwh × CO2 排出係数 0.43 = CO2 排出量 172kg

実践特典

毎月環境家計簿を実践して市に報告いただいた方には「50がまポイント」を差し上げます。

報告方法はポイントアプリ 「がまポイント」のアンケート 配信で毎月実施します。

(令和6年10月~令和7年2月末まで)

アプリの ダウンロード はこちら▶



排出係数出典

環境省「温室効果ガス排出量算定方法・排出係数一覧 電気事業者別」(2024.7.19)

環境省「温室効果ガス排出量算定方法・排出係数一覧 ガス事業者別」(2024.6.28)

日本 LP ガス協会「プロパン, ブタン, LP ガスの CO2 排出原単位に係るガイドライン」(2009)

環境省「(家庭からの二酸化炭素排出量算定用) 排出係数一覧 (水道)」(2006.6)

環境省「温室効果ガス排出量算定方法・排出係数一覧」(2023.12.12)

環境家計簿

項目		電気	ガス	水道	ガソリン・軽油	合 計	
CO2	排出係数	0.43	都市 2.05 プロパン 6.0	0.36	ガソリン 2.29 軽油 2.62		
1月	使 用 量	kwh	m	m	Q		
	料 金	円	円	円	円	円	
	CO2 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
2月	料 金	円	円	円	円	円	
	CO2 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
3月	料 金	円	円	円	円	円	
	CO2 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
4月	料 金	円	円	円	円	円	
	CO2 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
5月	料 金	円	円	円	円	円	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
6月	料 金	円	円	円	円	円	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	kwh	m	m	Q		
7月	料金	円	円	円	円	円	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
0.5	使 用 量	kwh	m	m	Q		
8月	料金	円.	円.	円.	円.	円.	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
9月	使 用 量	kwh	m	m	0		
	料 金	円.	円.	円.	円.	円.	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
10 🗆	使 用 量	kwh	m	m	Q.	E	
10月	料 金 CO ####	Pi Pi	円	P. P	円	円 Lea	
	CO ₂ 排出量使用量	kg kwh	kg m³	kg mi	kg Q	kg	
11月		KWII 円	m 円	m 円	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	A	
	料 金 CO ₂ 排出量		kg			kg	
	使 用 量	kg kwh	rg m	kg m	kg Q	Kg	
12月	料金	KWII	m 円	m 円	· P	A	
12月	CO2排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	使 用 量	^8 kwh	^g m	ng Ng	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Ng	
合 計	料金	円	円	円	円	円	
	CO ₂ 排出量	kg	kg	kg	kg	kg	
	こしょが山里	, K	r/g	78	78	^g	

ご記入ありがとうございました。

