

釧路市

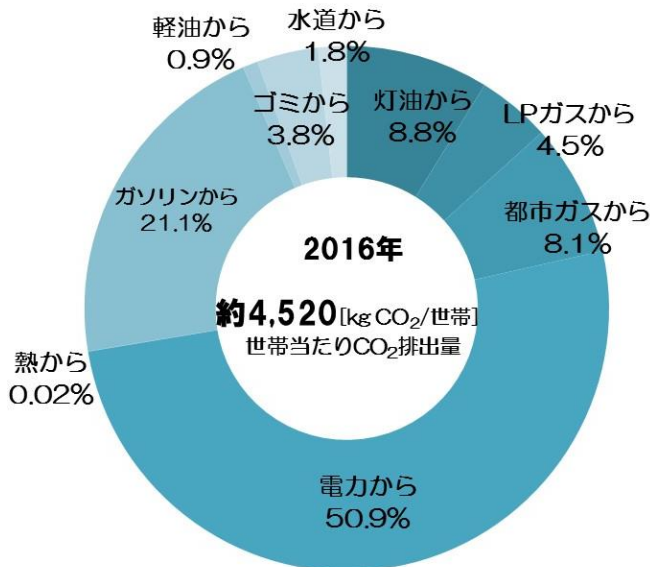
エコライフチャレンジ

環境家計簿



私たちの生活が CO₂排出につながっています

家庭からの二酸化炭素排出量の割合 —燃料種別内訳—



出典) 温室効果ガスインベントリオフィス

私たちの日常生活からも CO₂は排出されます。

CO₂は石油や石炭、天然ガスなどを燃やしたときに排出されます。電気を使用しても、電気を作るときに火力発電所等で燃料を燃やしているため CO₂は排出されます。

また、水道を使うときにも水を浄化したり、送水したりするために電気を使いますので、結果的に CO₂を排出することになります。

私たちが便利に暮らしている反面、こんなにも多くの CO₂を排出しているのです。

日常生活の中で消費するエネルギーを節約し、CO₂の排出を抑える環境にやさしい生活=エコライフを心がけたいものです。

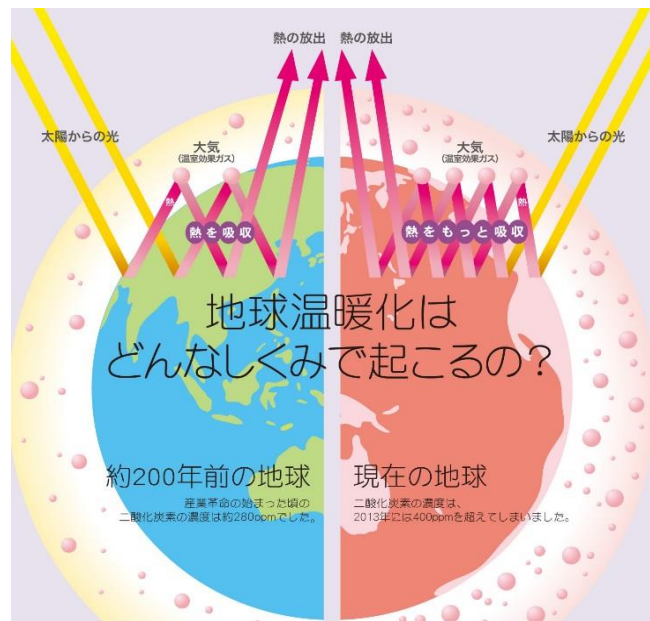
はじめよう、温暖化対策

地球温暖化はなぜ起きる？

地球は太陽の光であたためられ、宇宙へ逃げる熱を温室効果ガス（二酸化炭素やメタンなど）が吸収しており、生物が生きるために適した気温を維持しています。地球の平均気温は 14℃前後ですが、もし温室効果ガスが全く存在しなければ平均気温は-19℃になるといわれています。

産業革命以降、石油や石炭等の化石燃料が大量に燃やされ、CO₂などの排出量が急速に増加しました。温室効果ガスの濃度が高まり熱の吸収が増えたため、近年地表面の温度は上昇し始めています。この現象が

「気候変動に関する政府間パネル（IPCC）」による 2013 年の報告書では、1880 年から 2012 年までの約 130 年間で世界平均気温が、0.85℃上昇したと発表しました。このまま化石燃料を使い続けると 2100 年には平均気温が最大 4.8℃も上昇し、海面が上昇し、気候帯の急激な変動により人類の生活環境や生物の生息環境に広範囲で深刻な影響が生じるおそれがあります。



出典) 温室効果ガスインベントリオフィス

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

ご存じですか？

省エネルギーラベリング制度



省エネ性能の優れた製品（省エネ基準達成率100%以上の製品）は、緑色のマーク（例1）が、未達成（100%未満）の製品は橙色のマーク（例2）が表示されています。

緑色のマークが省エネ性能の優れた製品を選ぶときの目安です。



家電製品購入は、迷わず省エネ型で！！

グリーン購入、はじめませんか？

グリーン購入とは、買い物のときにまず必要かどうかを考えて、できるだけ環境にやさしい商品や、サービスを選ぶことです。

購入意欲をそそる魅力的な商品がいっぱいで思わず衝動買い、そんな経験ありませんか？必要もないのに買うことは資源のムダ使いになるばかりでなく、省エネにも反します。

商品を購入するときは価格や品質、デザインばかりでなく、**地球に優しいエコ商品**を選びましょう。



COOL CHOICE(クールチョイス)

COOL CHOICEとは、省エネ・低炭素型の「製品」「サービス」「行動」など、あらゆる場面で地球温暖化防止につながる「賢い選択」を促す国民運動です。

本書を参考にして、みんなで一丸となって温室効果ガス排出量を削減しましょう！



未来のために、
いま選ぼう。

エコライフ豆知識

待機電力はカット！



⇒年間CO₂約 57.1 kg削減 (※1)

待機電力は平均で年間一世帯あたり 228kWh、電力料金にすると約 6,790 円となり、家庭の全消費電力(年間一世帯当たり 4,432kWh)の 5.1%に相当します。

(省エネルギーセンター 平成 24 年度「待機時消費電力調査報告書」より)

※1 機能上支障のない機器をコンセントから抜いた場合、待機電力量 112kWh/年・世帯が削減となるため

白熱電球を電球型 LED ランプに交換！



⇒年間CO₂約 45.9 kg削減

電球型 LED ランプは同じ明るさの白熱電球に比べ寿命は約 40 倍、電気代は約 1/6 以下となり、年間消費電力は約 90kWh、電気代は約 2,680 円の節約につながります。

洗濯はまとめ洗い！



⇒年間CO₂約 9.0 kg削減

洗濯をするときにまとめ洗いをする、水道は年間で使用量 16.75 m³、約 4,820 円の節約となり、電気は年間で 5.88kWh、約 180 円の節約となります。

また、洗剤は適量を使いましょう。不必要に多いと、すすぎの水が余分に必要になります。

冷蔵庫内は整理整頓、開閉時間は短く！

⇒年間CO₂約 59.1 kg削減

冷蔵庫内は季節にあわせて温度調整をしたり、食品を詰め込みすぎないようにし、壁から適切な間隔をあけて置くように。さらに、無駄な開閉をなくし、開けている時間を短くすると、年間消費電力約 115.96kWh、約 3,460 円の節約につながります。



シャワーはお湯を流しっぱなしにしない！

⇒年間CO₂約 36.8 kg削減

水を3分間出しっぱなしにすると、約 36ℓの水が無駄になります。食器を洗うとき、歯磨き、洗顔のときも水量を調整し、流しっぱなしはやめましょう。

シャワーを1日1回あたり1分短縮した場合は、年間ガス使用量約 16.01 m³、約 2,160 円の節約
年間水道使用量約 4.38 m³、約 1,260 円の節約



効率的な自動車の利用を！

⇒年間CO₂約 341.0 kg削減

●発進時、5秒間で20 km/h程度に加速→年間ガソリン 83.57ℓの省エネ 約 10,550 円の節約

●加減速の少ない運転→年間ガソリン 29.29ℓの省エネ 約 3,700 円の節約

●早めのアクセルオフ →年間ガソリン 18.09ℓの省エネ 約 2,280 円の節約

●5秒間のアイドリングストップ→年間ガソリン 17.33ℓの省エネ 約 2,190 円の節約

環境を考えた暮らし

買い物にはメモを持参、ムダなものを買わないことも大切

ついつい買いすぎて、食べきれずに捨てちゃう。必要なものは必要なだけ買いましょう。そして食材を使い切ることはごみを減らし、食費を減らすことにつながります。また、毎日の買い物には、マイバックを持参しましょう。

旬の食材を食べよう

自然が育ててくれる「旬の食材」は、ハウス栽培に比べ使われるエネルギーも約1/10。農薬や肥料も少なくてすみます。しかも美味しくて栄養豊富。

家電製品は迷わず省エネタイプ

冷蔵庫、テレビなどの家電製品。購入時は高くても、電気代を考えると断然おトク。

長〜く使える商品、再生素材を選びましょう

購入した商品をムダなく長く使うこと、例えば詰め替え式の洗剤やシャンプーなど使える部分はできるだけ有効利用することもその一つ。また、再生紙や再生プラスチックなどの再生素材を使った商品は積極的に購入しましょう。資源の有効活用につながります。

こんな省エネ方法も

たとえば料理の下ごしらえに電子レンジを併用するのも省エネ。調理時間の短縮になるので節約・節電につながります。



わたしたちにできること、いますぐできること、こんなにあります！

を した い あ な た へ

包装のないもの、少ないものを選ぼう

家庭ゴミの約6割が容器包装ゴミ。野菜、果物、魚、肉は包装の少ないものを選びましょう。ばら売りや量り売りも利用しましょう。

サービスを選ぶのもグリーン購入で

省エネや節水に取り組んでいるホテルや旅館、有機野菜や繰り返し使えるおしぼりの使用や生ごみを有機肥料などへリサイクルしているレストランなど、環境に配慮したお店や施設を選びましょう。

出かけるときも環境を考えて

時間も正確で、多くの人を効率よく運ぶことができる公共交通機関。電車やバスを積極的に利用しましょう。ちょっとそこまで……。こんなときには徒歩や自転車で。

車を買うなら、低燃費で環境に配慮した車を。

一人の人が同じ距離を移動するとき、車は特に多くのCO₂を排出します。他の交通機関と比較すると鉄道の約9倍、バスの3倍以上にもなります。なるべくCO₂排出量の少ない輸送手段を選んで、車に乗る場合でも相乗りをするなど工夫しましょ

ガスの賢い使い方 ガスのムダ使いにならないようにしよう

給湯器の熱効率にはガスコンロのおよそ2倍。湯を沸かすときは、給湯器のお湯を利用しましょう。風呂の蓋をするのとしないのでは、湯温の下がり具合が1.5～3倍も変わります。風呂に入らないときはこまめに蓋をしましょう。また、給湯付き風呂釜の場合、浴槽に水をためて沸かすよりお湯をためる方が省エネにつながります。



エコクッキングで 楽しみながらかしこく省エネ!!

食の原点をたどっていくと・・・

人の健康と環境を守る、資源循環型のエコロジカルなクッキングに行き着きます

購入 健康と環境に配慮した食材選びと無駄なものを買わないことがポイント!

調理 安全で無駄の出ない食べ方、エネルギー消費の少ない調理方法

片付け 洗剤の使用量を極力減らし、水を汚さない洗い方、そして捨てる前に再使用、再利用の方法を探り、廃棄を減らすこと



- 旬の食材選び
- 地産地消
- 包装のないバラ売りや量り売りを
- 野菜は「むいてから洗う」
- 野菜の茎や芯も立派な素材
- 保温調理で省エネ
- 洗い方次第で洗剤は不要、水も半減
- 食品用ラップは本当に必要?
- 不要になったものを生かす工夫を...

「保温調理」のすすめ

保温調理とは、余熱を利用して料理を仕上げる方法です。加熱して沸騰させた鍋を火からおろして、不要になったタオルケットやタオルで包んだり、発泡スチロールや段ボール箱に入れて保温するだけでご飯はふっくら、煮物はほっくりできあがります。

朝、準備して留守にしても夕方にはおいしく出来上がり。ガス削減はもちろん、換気扇も回さないから節電にも…。最高!!



保温調理でカレー作り

材 料

- お好みの肉、野菜、カレールー、水
- 鍋帽子などの「包みものグッズ」

作り方



① お好みの材料を用意します。肉や野菜は一口大に切ります。

② カレールー以外の材料と水を鍋に入れて中火にかけます。もちろん、肉と野菜を炒めてから水を入れて煮込むとおいしいですが、この方法でも充分おいしくできます。注：煮詰まらないので水は少なめに。ひたひたくらいが充分。

③ 沸騰したら弱火で3分ほど加熱してルーを加えてよく混ぜます。

④ 再び沸騰したら火からおろします。注：沸騰したあと、ふたをして20～30秒おいて火を止めるといいです。

⑤ 鍋帽子などのお好みの「包みものグッズ」で包んで30分以上保温します。しっかりと保温して、完成。

「保温調理」3つのポイント

その1 味は冷めるときに染みこむ

その2 食材の最適な調理温度と調理時間を知ろう

その3 料理の主役は「香り」です

これらのポイントをおさえてエコクッキングを実践しましょう！



省エネ、かんたん、煮崩れなし

こげつかない、吹きこぼれなし

お子さんでも作れちゃう！

エコライフチャレンジの1歩目！

これまで、どれくらい環境のことを考えた生活をしてきたのでしょうか。また、エネルギーをどれだけ使っていたのでしょうか。

今までの暮らしを一度チェックして見直してみましょう。

普段の生活を見つめ直し、一人ひとりが自分の生活の中でできることをやり始めましょう。

◎しっかりできている ○おおむねできている △少ししかできていない ×：できていない —使っていない、関係ない

番号	チェック行動	今まで	一週目	二週目	三週目	四週目
1	使わない電気はこまめに消す。					
2	白熱電球の代わりにLEDランプを使う					
3	テレビやオーディオなどは主電源を切り、待機電力を減らす。					
4	冷蔵庫は開け閉めの回数を少なくし、食料品を詰めすぎないように整理する。					
5	給湯器の温度設定を低めにする。					
6	歯磨きや洗顔、食器洗いは水量を調整し、流しっぱなしにしない。					
7	洗濯はまとめ洗いをし、流しすぎではなく、ためすぎをする。					
8	部屋の整理をしてから掃除機をかける。					
9	風呂は家族続けて入り、追い炊きを少なくする。					
10	トイレの便座の設定温度を控えめにし、使わないときはフタを閉める。					
11	野菜などの食料品は旬のものや近場で作ったものを買う(地産地消)。					
12	省包装の食品や、詰め替え商品を選んで買う。					
13	エコマークなど環境にやさしい商品を買う。					
14	ティッシュやトイレトペーパーは再生商品を購入する。					
15	ゴミはできるだけ量を減らし、分別して出す。					
16	炊飯器の保温時間を短くし、電子レンジで温めなおしをする。					
17	アイドリングストップなどエコドライブに心がける。					
18	近くは歩くか自転車で、遠出はバスや電車などの公共交通機関を利用する。					
19	厚着などで暖房の設定温度を下げ、使用時間を短縮する。					
20	家族がいっしょの部屋で過ごす時間を長くする。					

環境家計簿のつけ方

環境家計簿は、電気代などエネルギーの使用量を記録して、家庭から排出される二酸化炭素の量がわかるようになっています。1ヵ月ごとにつけて、前年と比べたり、月ごとに比較したりすることで、わが家のエコライフ度がよくわかります。

エコライフの取組をした成果がどれくらいあがったのか確認してみましょう。また、エネルギーの使用量を減らす努力は家計の節約にもつながります。毎月の目標を決めて、やってみましょう！

		月	月
今月の目標			
電	昨 年	イ ㉠ kWh	
		① 円	
	今 年	イ ㉢ kWh	
		① 円	
気	CO ₂ 昨 年	a ㉡ × 0.51 kg	
	排出量 今 年	a ㉡ × 0.51 kg	



- 1 目標を決めて（前月より10%減らすなど）今月の目標欄に記入してください。
- 2 ㉠の欄に、昨年1年間の各月の使用量と使用料金を調べ記入します。
 - 電気、ガス、水道の使用量を、月ごとの請求書から記入してください。
（水道は2ヵ月分を半分）
 - 灯油、軽油、ガソリンの使用量を、伝票から1ヵ月分の購入量を記入してください。
- 3 ㉢の欄に、今月の使用量と使用料金を記入します。
- 4 ㉡の欄は、使用量にCO₂係数を掛け算して「CO₂排出量」を計算し記入してください。単位はkg-CO₂ですが、kgと略して記載しています。
- 5 科目別のCO₂排出量を合計して、CO₂排出量合計の欄に記入してください。これがあなたの家庭から出た二酸化炭素量（CO₂）です。
- 6 毎月記入を続け、エコライフの成果を確かめましょう。
 - ★目標どおりいかなかったり、使用量が増えたりしたときは、チェック行動で確認してみてください。何かヒントが探せるはずですよ。

※市のホームページに環境家計簿を
パソコンで入力できる電子版もあります。

https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/kankyau/ondanka/ie_torikumi/0006.html



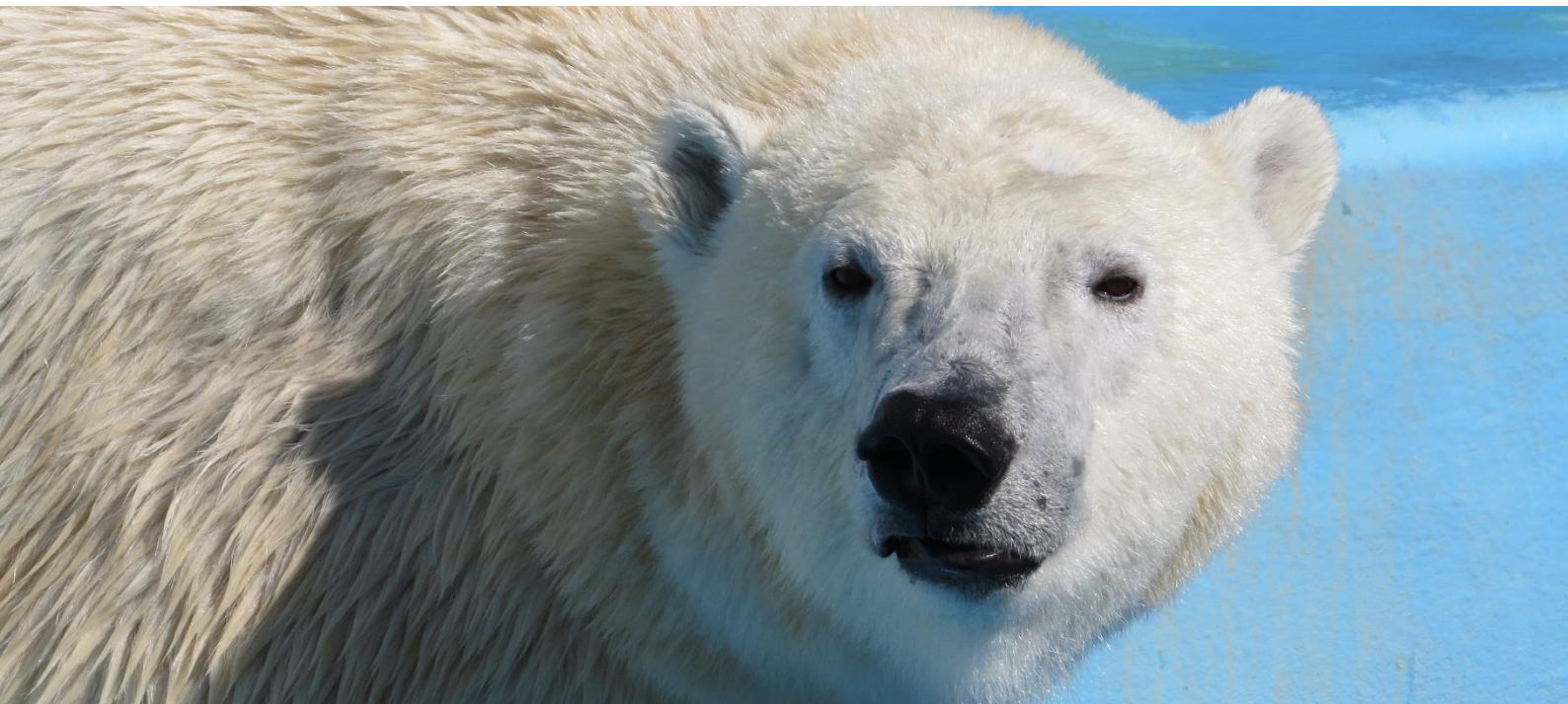
環境家計簿（年間記入様式）

		月	月	月	月	月	月
今月の目標							
電 気	昨 年	イ kWh					
		① 円					
	今 年	イ kWh					
		① 円					
CO ₂ 排出量	昨 年	a イ×0.51 kg					
	今 年	a イ×0.47 kg					
都 市 ガ ス	昨 年	ロ m ³					
		② 円					
	今 年	ロ m ³					
		② 円					
CO ₂ 排出量	昨 年	b ロ×2.2 kg					
	今 年	b ロ×2.2 kg					
水 道	昨 年	ハ m ³					
		③ 円					
	今 年	ハ m ³					
		③ 円					
CO ₂ 排出量	昨 年	c ハ×0.77 kg					
	今 年	c ハ×0.77 kg					
灯 油	昨 年	ニ ℓ					
		④ 円					
	今 年	ニ ℓ					
		④ 円					
CO ₂ 排出量	昨 年	d ニ×2.5 kg					
	今 年	d ニ×2.5 kg					
ガ ソ リ ン	昨 年	ホ ℓ					
		⑤ 円					
	今 年	ホ ℓ					
		⑤ 円					
CO ₂ 排出量	昨 年	e ホ×2.3 kg					
	今 年	e ホ×2.3 kg					
光熱水費 合計	昨 年	①+②+③+④+⑤ 円					
	今 年	①+②+③+④+⑤ 円					
CO ₂ 排出量 合計	昨 年	a+b+c+d+e kg					
	今 年	a+b+c+d+e kg					
備考							

●LPガスのCO₂排出係数は、3.0 kg-CO₂/kg (6.6 kg-CO₂/m³) ●軽油のCO₂排出係数は、2.6 kg-CO₂/ℓ

★このページをコピーしておくと来年以降も環境家計簿が続けられます。

月	月	月	月	月	月	年間合計	
						kWh	
						円	
						kWh	
						円	
						kg	
						kg	
						m ³	
						円	
						m ³	
						円	
						kg	
						kg	
						m ³	
						円	
						m ³	
						円	
						kg	
						kg	
						ℓ	
						円	
						ℓ	
						円	
						kg	
						kg	
						ℓ	
						円	
						ℓ	
						円	
						kg	
						kg	
						あ 円	
						い 円	
						う kg	
						え kg	
						前年比	あ-い 円
							う-え kg



ホッキョクグマはエサであるアザラシを海氷で探します。近年、地球温暖化の影響で北極圏の氷が溶けだす時期は、早まっています。海氷の状態は年々悪化しており、ホッキョクグマは、狩りが十分に行えず栄養不足におちいったことで、多くの命が消えました。地球温暖化は自然の生態系にも深刻な影響を及ぼします。

普段の生活を見つめ直し、資源・エネルギーの無駄使いを止め、エコなライフに努めましょう。

出展) 温室効果ガスインベントリオフィス

温室効果ガスインベントリオフィス 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

省エネルギーセンター 平成24年度「待機時消費電力調査報告書」

北海道経済産業局 実践!おうちで省エネ 平成28年度版

写真) 釧路市動物園

釧路市市民環境部環境保全課

■お問い合わせ■

〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地

TEL: 0154-31-4535 FAX: 0154-23-4651

Eメール: ka-kankyokanri@city.kushiro.lg.jp

ホームページ: <http://www.city.kushiro.lg.jp>

2021.

4