

わが家の
省エネ
ハンドブック

2013



はじめに

猛暑やゲリラ豪雨、竜巻、異常潮位など、身近な気象や環境の変化は、地球温暖化が着実に進んでいることを私たちに示しています。

この地球温暖化の進行を遅らせて暮らしへの影響をできるだけ小さくするためには、行政や企業の取り組みだけでは足りず、一人ひとりが日々の暮らし方を見直し、家庭で消費するエネルギーの抑制に努めることが大切です。

このハンドブックには、3つの柱があります。第1の柱は「知る」=広島県の各世帯のエネルギー使用実態について知ること。第2の柱は「学ぶ」=家庭の省エネ対策に取り組む実践事例から、効果的な省エネ対策を学ぶこと。第3の柱は「参加する」=個々人のライフスタイルに合わせて、無理なく取り組める省エネ活動に参加すること。省エネ活動への参加記録は「環境家計簿」に記載し、あなたの成果を見える化しましょう。記録を残すことが、モチベーションの維持につながります。

“みんなで一歩 私が一歩”を合言葉に、取り組みの輪を広げてまいりましょう。

広島県地球温暖化防止活動推進センター
広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会

目次

1. 家庭の省エネを進めよう！	
1-1 広島県地球温暖化対策地域協議会（TEAM MATEひろしま）の活動	1
1-2 2013年度の取り組みについて	2
2. 家庭のエネルギー使用実態を知ろう	
2-1 増加する家庭からの温室効果ガス排出量	3
2-2 家庭のCO ₂ 発生源	3
2-3 家庭のエネルギー使用実態	4
3. 効果的な省エネ対策 in ひろしま	
3-1 省エネをすすめる3つの『S』	7
3-2 効果的な省エネ対策	7
3-3 省エネ対策実践事例	13
【資料】	
① 家庭で取り組める省エネ対策メニュー一覧	18
② 年間環境家計簿	20

1. 家庭の省エネを進めよう！

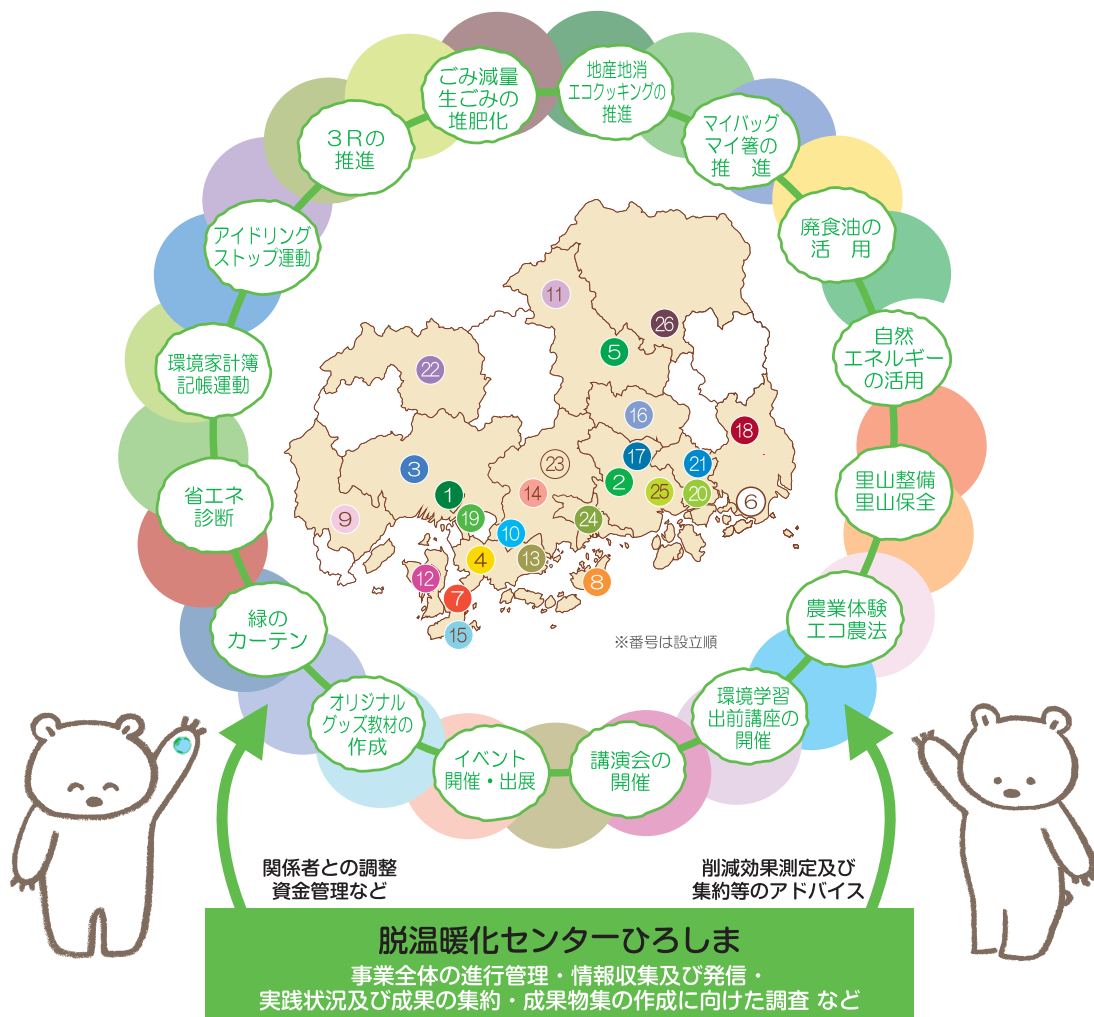


1-1 広島県地球温暖化対策地域協議会の活動

「地球温暖化対策地域協議会」は、日常生活からの温室効果ガス排出量削減に向けて、地域の各主体が連携・協働し、地域の実情にあった実効性のある温暖化対策に取り組むパートナーシップ型の地域組織です。広島県地球温暖化防止活動推進センターでは「TEAM(チーム)」と呼んでいます。現在、広島県内には26のTEAMが設立されており、様々な地域性や事業メニュー、得意技を持つTEAMと関係団体が互いに連携し、補完し合うことで、より広がりのある事業を展開しています。

また、地域協議会の交流・協働の場として、「広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会」=通称「TEAM MATE (チームメイト) ひろしま」を設立しました。

この会は、地球温暖化対策に寄与することともに、広島県内の地域環境力の向上を図ることを目的に定期交流会を開催するほか、低炭素社会実現のための普及啓発事業の共同実施、組織経営の研究などを行っています。





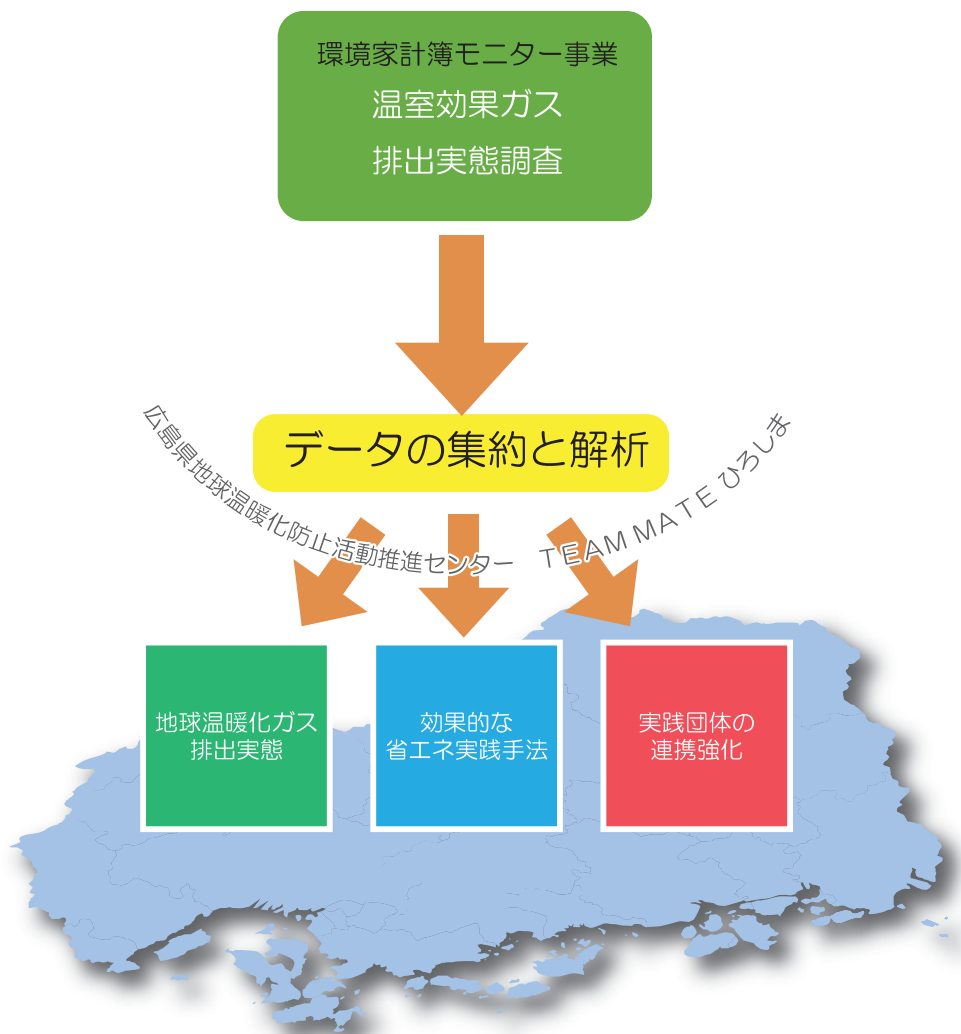
1-2 2013年度の取り組みについて

広島県地球温暖化防止活動推進センターとTEAM MATE ひろしまは、今年度、暮らしのエネルギー利用基礎情報の収集に重点を置いた環境家計簿モニター事業（温室効果ガス排出実態調査）を展開しました。

この事業は、広島県の地域特性や県民の生活実態を反映し、より県民が取り組みやすく成果のあがりやすいCO₂ 排出削減の方法を洗い出すことを目的に行いました。今後、数年間は事業を継続し、その成果は、広島県内各地に、無理と無駄のない省エネ活動を定着させるための基礎情報として活用するために、集積・解析します。

ここで、広島県地球温暖化防止活動推進センターからみなさまへのお願いです。現段階で北部・東部・県中央部などのエネルギー使用実態データの蓄積と把握が、残念ながら不十分です。県内各地の地域特性を反映した省エネ活動を定着させるため、データの蓄積と把握は欠かせません。この点をご理解のうえ、みなさまには、環境家計簿の記帳と事業への参加・データ収集等へのご協力をお願いします。

〈2013年度（平成25年度）の取り組み展開イメージ〉



2. 家庭のエネルギー使用実態を知ろう



2-1 増加する家庭からの温室効果ガス排出量

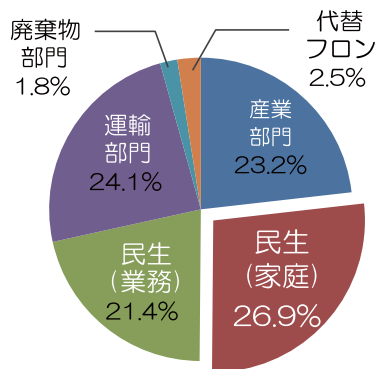
広島の家から、どれくらいの温室効果ガスが排出されているのでしょうか。

広島県最大の都市、広島市の最新の2010年速報値では、広島市の年間温室効果ガスは678.8万t-CO₂となっています。この中で排出割合が多いのは家庭部門で27%を占めています。更に、運輸部門の24%の内、約半分は自家用車によるもので、これも合わせると家庭からのCO₂排出量は40%前後となります。

また、1990年の基準年と2010年の排出量の増減では、産業、民生（業務）、運輸がそれぞれ排出量を減らしているのに、家庭部門は18%排出量を増やしており、家庭での対策の重要性が浮き彫りになっています。

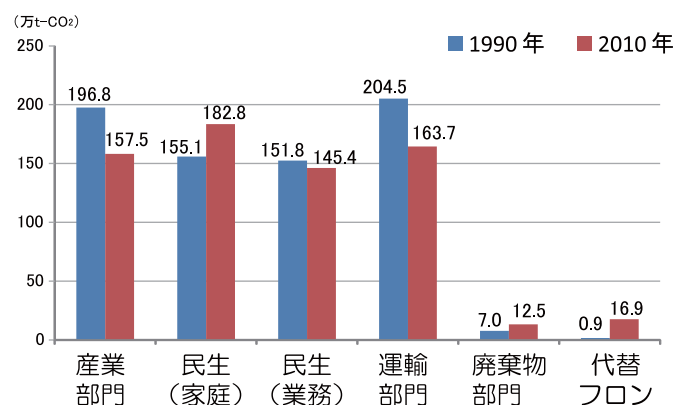
なお、家庭の増加要因ですが、2000年以降は省エネ家電の普及や省エネ行動の定着により、1世帯当たりのCO₂排出量は横ばい、ないしは低下傾向にあります。世帯数の増加傾向が続いているために、家庭部門全体では増えています。

〈 広島市の温室効果ガス排出割合 〉



※出所：広島市ホームページより

〈 1990年と2010年の温室効果ガス排出量比較 〉



※出所：広島市ホームページより

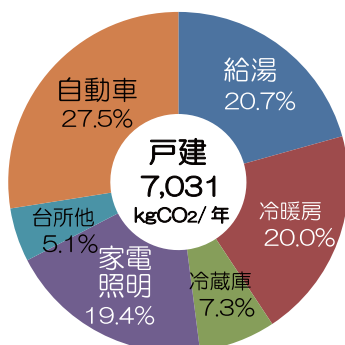


2-2 家庭のCO₂発生源

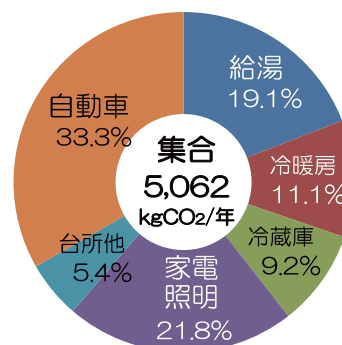
自家用車を含めて、家庭エネルギーの使用量をCO₂排出量に換算すると、戸建7,031kgCO₂/年、集合住宅5,062kgCO₂/年で、戸建・集合住宅ともに自家用車の燃料使用によるものが約3割を占めています。

自家用車の使用を抑える方法は、自転車や徒歩、公共交通機関の利用などが考えられますが、公共交通機関が充実していない地域では、現実問題として実行が難しいと考えられます。

〈 戸建の用途別CO₂排出割合 〉



〈 集合の用途別CO₂排出割合 〉

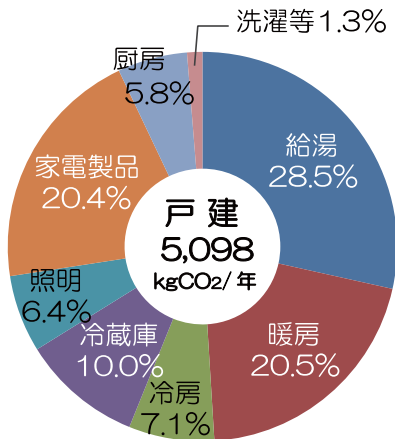


※出典：『平成25年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

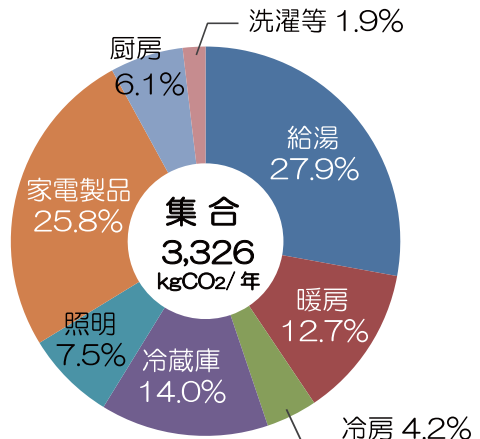
自動車以外で、CO₂ 排出割合が大きいのは給湯です。家庭で省エネを行う場合は、影響の大きい給湯対策が重要です。

戸建・集合住宅ともに、エネルギー使用量が多いのは“給湯”で、この9割以上は“お風呂”が占めています。風呂と暖房で、家庭全体の CO₂ 排出量の約半分にあたることも、グラフからわかります。しかも、これらは12月～3月の冬場に集中しているため、重点的に取り組むべき省エネ対策は、「冬場対策」だとも言えます。

〈戸建の年間 CO₂ 排出割合〉
(自家用車を除く)



〈集合の年間 CO₂ 排出割合〉
(自家用車を除く)



※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』



2-3 家庭のエネルギー使用実態

環境家計簿モニター事業の調査結果から、家庭のエネルギー使用実態を分析します。

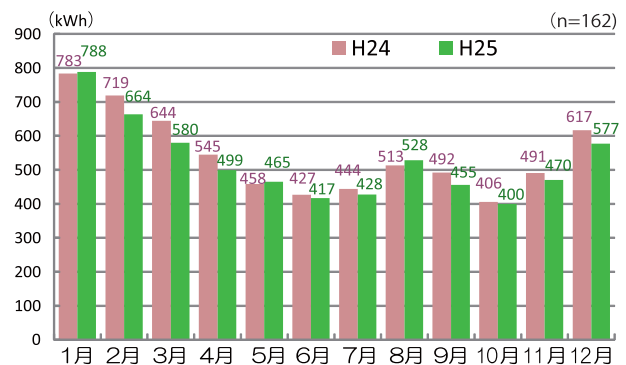
モニター 200 世帯に記録・提出いただいた「家庭のエネルギー使用量記録用紙」の電気・ガス・灯油年間使用量（前年同月比）では、電気は夏もやや高い傾向にありますが、年間推移は電気・ガス・灯油のいずれも冬の使用量が高くなっています。この結果からも、重点的に取り組むべき省エネは、「冬場対策」であることがわかります。

平成 24 年・平成 25 年の 1 世帯あたりの月別使用量推移は次のとおりです。

■ 電気使用量推移／世帯

平成 25 年の一世帯あたりの月別電気使用量は、1 月、5 月、8 月の使用量が平成 24 年より増加したものの、年間で約 267kWh、CO₂ 換算で約 175kg 削減しています（回収した記録のうち、各月の記録がある 162 世帯の電気使用量合計から算出）。

〈月別電気使用量推移／世帯〉

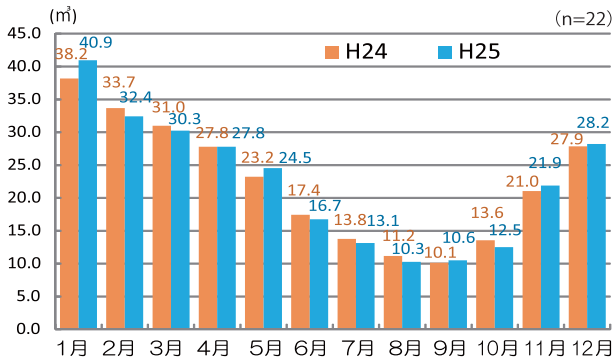


■ ガス使用量推移／世帯

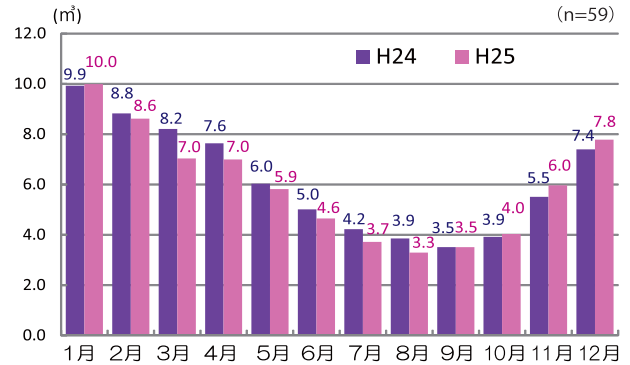
ガスは、CO₂ 排出係数が異なる都市ガス・LPガスを分けて使用量の推移を見ます。

平成 24 年・平成 25 年の都市ガス・L P ガスの使用量推移は、ともに夏の使用量が減少しています。都市ガスは、平成 25 年が平成 24 年に比べて年間約 0.5 m³、CO₂換算で約 1.1kg 増加しています。一方、L P ガスは、平成 25 年の 1 月、10 月、11 月、12 月の使用量が平成 24 年より増加したものの、年間約 2.5 m³、CO₂換算で約 15kg 削減しています（回収した記録のうち、各月の記録がある都市ガス 22 世帯、L P ガス 59 世帯のガス使用量合計から算出）。

〈 月別都市ガス使用量推移 / 世帯 〉



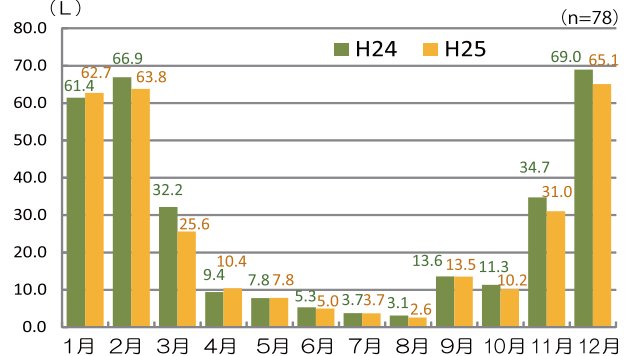
〈 月別L P ガス使用量推移 / 世帯 〉



■ 灯油使用量推移 / 世帯

1 月、4 月、5 月の使用量が平成 24 年度より増加したものの、年間で約 17L、CO₂換算[※]で約 42kg 削減しています（回収した記録のうち、各月の記録がある 78 世帯の灯油使用量合計から算出）。

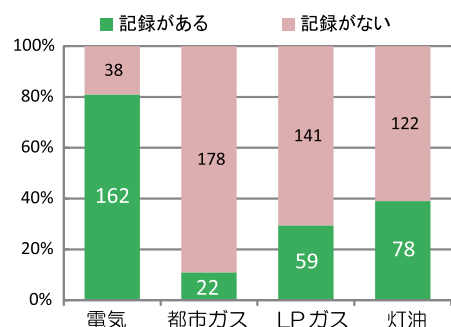
〈 月別灯油使用量推移 / 世帯 〉



※電気の CO₂ 排出係数を 0.657[環境省公表 (2012 年 11 月 16 日) の中国電力 (株) 実排出係数]、都市ガスの CO₂ 排出係数を 2.23[環境省「地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第 3 条」]、L P ガスの CO₂ 排出係数を 6.0[日本 L P ガス協会「プロパン、ブタン、L P ガスの CO₂ 排出原単位に係るガイドライン (平成 20 年)]、灯油の CO₂ 排出係数を 2.49[日本 L P ガス協会 [環境省「地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第 3 条」] で算出

次に、世帯あたりのエネルギー使用実態を把握します。世帯のエネルギー実態をより正確に把握するためには、世帯別の電気・ガス・灯油の年間使用量と CO₂ 排出量の集計が必要です。ところが、前述の月別使用量推移のサンプル世帯数 (n 値) からわかるとおり、今回のモニター 200 世帯の記録には使用量記録がないものが多く、残念ながら電気以外のエネルギーについてより詳しい分析ができません。また、エネルギー使用量の分析に欠かせない世帯の構成人数の記載にもれが多く、全ての世帯人数別の分析は難しい状況です。

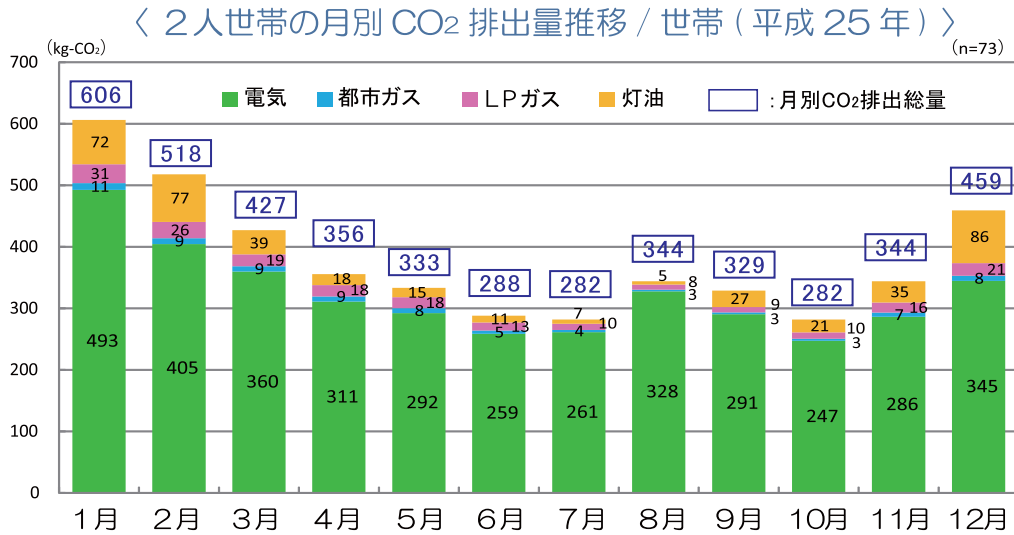
〈 エネルギー別サンプル世帯数 〉



今回は、電気使用記録がある162世帯うち、平成25年の記録から世帯人数構成サンプル数が最も多い2人世帯を分析します。

■ 2人世帯の月別CO₂排出量/世帯

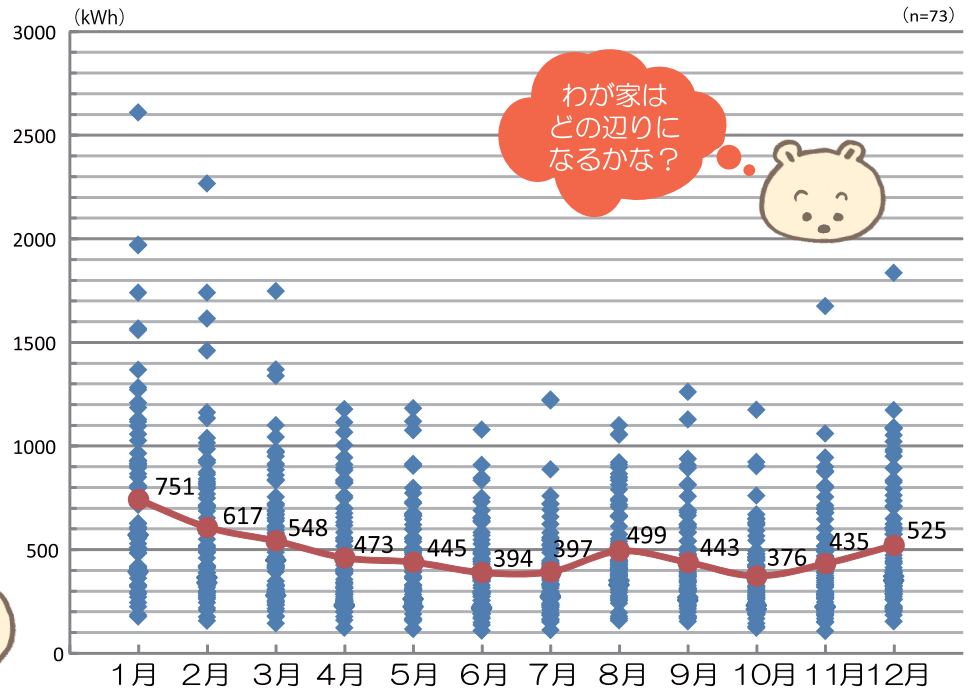
電気使用量記録がある162世帯のうち、2人世帯は73世帯です。平成25年の1世帯あたりの年間CO₂排出量は約4,570kgで、月別CO₂排出量推移は次のとおりです。



■ 2人世帯の電気使用量

2人世帯の月別電気使用量の散布図です。月別平均値は実線です。同じ2人世帯でも、使用量に大きな差があることがわかります。世帯間の使用量差が最も大きい1月には、使用量の最大と最小の差が約2,400kWhとなっています。各月の使用量を参考に、あなたの使用量を比較してみましょう。

〈 2人世帯 世帯別電気使用量 (平成25年) 〉 (n=73)



このように、エネルギー別・世帯数別等のさまざまな分析を行うためには、正確なデータの蓄積が不可欠です。巻末の環境家計簿を活用いただき、記帳にご協力ください。



3. 効果的な省エネ対策 in ひろしま



3-1 省エネを進める3つの『S』

ライフスタイルの見直しは、『Save(セーブ)(節約)』『Select(セレクト)(選択)』『Shift(シフト)(転換)』の3つの『S』の視点で点検し、評価していくとわかりやすく行えます。

『Save』は、室温管理や待機電力カットなど、日々の活動のなかでエネルギーの使用を抑える節約です。大きな成果は期待できませんが、生活態度を変えていくために重要です。

『Select』は、家電や車の買い替えなど、省エネ型のモノを選択する行動です。日常的な出来事ではありませんが、大きな成果が期待されます。

『Shift』は、ウォームビスや通勤手段の変更など、ライフスタイルや価値観の転換です。

この省エネをすすめる3つの『S』を軸に、各家庭が暮らしの中でできることから取り組みはじめる必要があります。

〈省エネをすすめる3つの「S」〉



3-2 効果的な省エネ対策

(1) お風呂：掛け湯なら4杯・シャワーなら1分減らす

家庭エネルギーで最もエネルギーを使うのはお風呂で、お湯を沸かすのに使います。お風呂の省エネ対策は、追い焚きをしなくても良いように、続けて入ると言うのが一般的ですが、生活のリズムが合わなくて、続けて入れられない世帯も多いようです。

少し意識をして、掛け湯なら4杯、シャワーなら1分減らす努力をすると、1年間でガス代と水道代をあわせると3,730円の削減になります。逆に、10分間シャワーを使い続けると、料理で使うエネルギーを上回り、1年間のガス代と水道代は38,000円とかなりの金額になります。

〈シャワー1分または掛け湯4杯減らす／年間〉

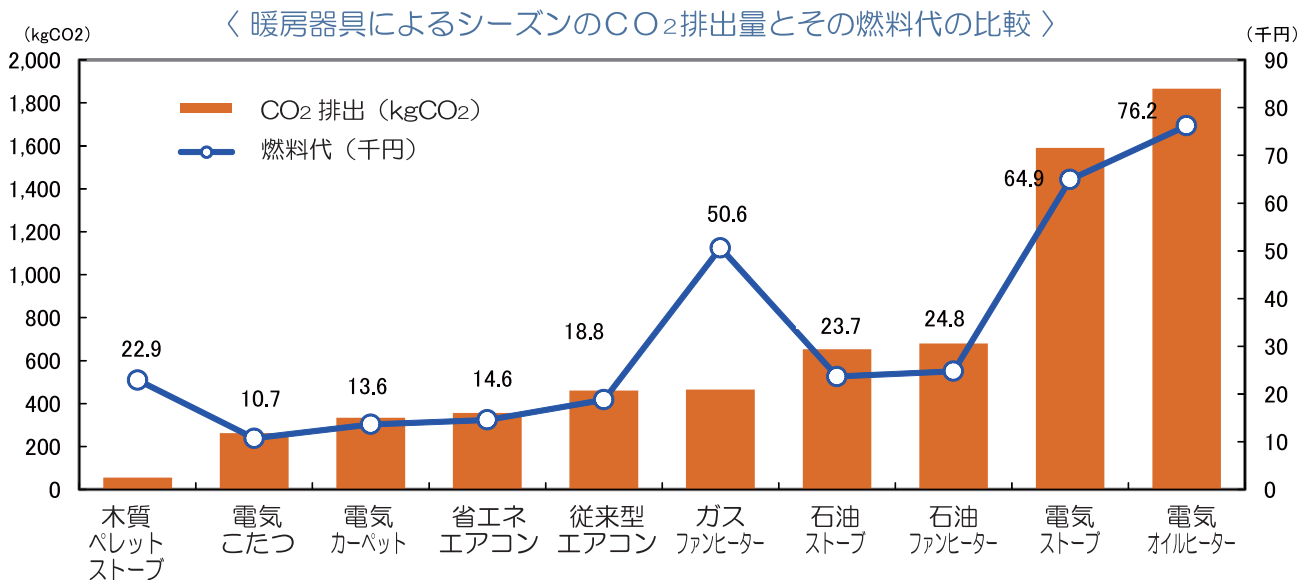
種別	削減量 (m ³)	金額(円)
都市ガス	11.7	2,798
水道	4.4	933
合計	—	3,731

※出典：『平成25年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

(2) 暖房：部屋全体より部分暖房が有効

暖房は、エアコンとカーペット、石油ストーブなど幾つかの暖房器具を組み合わせで使うのが一般的です。また、断熱性が優れた部屋であれば、一度 20℃まで室温を上げれば、追加の暖房は不要ですが、実際には追加暖房をしないと 20℃の室温を保つことが出来ません。

冷房でも暖房でも共通することですが、部屋全体を冷やしたり、暖めたりすると、相当のエネルギーが必要になりますので、こたつやカーペットなどは使用するところだけ暖める、部分暖房を基本とし、寒さが厳しい時に、エアコンなどでサポートするのが良いと言えます。



※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

(3) 冷房：“クールビズ” から “クールシェア” に

環境省は、冷房時の室温 28℃でも快適に過ごせるライフスタイルとしてクールビズを提唱し、更なる軽装の奨励、勤務時間の朝型シフトといったスーパークールビズを呼びかけました。そして新たにクールシェアという、家族や地域で楽しみながら節電になる取り組みを呼びかけるようになりました。

義務的な節電ではなく、もっと楽しく暮らす手段としてクールシェアを活用すれば、効果的な省エネが可能だと言えます。

● おうちでクールシェア

例えば3台のエアコンをつけていたら2台を止め、1部屋に集まり家族団らんで過ごす

● ご近所でクールシェア

自宅のエアコンを止め、ご近所のお宅に集まってご近所同士のコミュニケーションを深める

● 自然でクールシェア

木陰や水辺といった、自然が多く涼しい場所に行き、ゆったりとした時間を過ごす

● まちでクールシェア

商店街やカフェなど、身近で涼しい場所に集まり、楽しい時間を過ごす

エアコンの“ドライ”は省エネ？

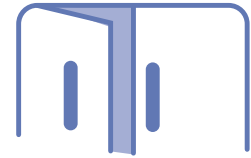
● エアコンのドライ運転には、「弱冷房方式」と「再熱方式」の2種類があります。「弱冷房方式」は、冷房を弱くし風量や風向きを工夫して寒く感じないようにしたのですが、「再熱方式」は、空気を冷やして除湿をした後、空気を暖めて吹き出す方式のため、除湿効果は高まります。

● 最近のエアコンは、除湿効果を高めるために「再熱方式」を採用した機種が多いため、省エネのためと思ってドライ運転していると、実際には通常の冷房より 1.4 倍の消費電力になります。

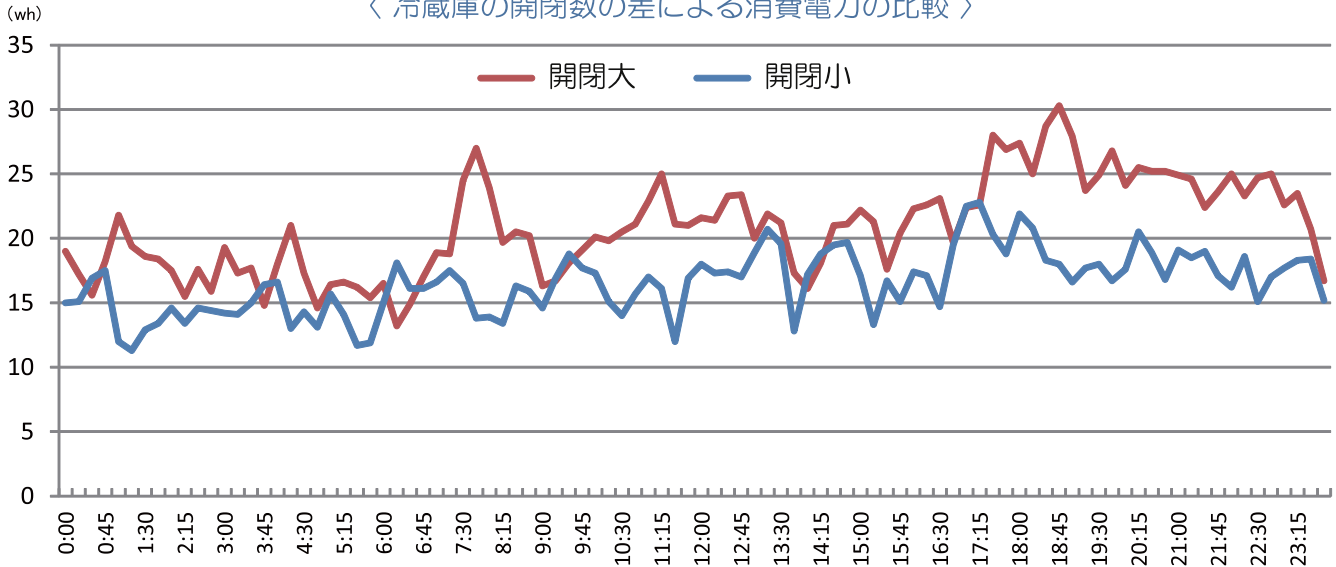
※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

(4) 冷蔵庫：省エネタイプは 1/2 に削減、でもドアの開閉は少なく

冷蔵庫を省エネタイプに買い替えると 500Lタイプでは、CO₂ 削減で485kg、電気代で 13,800 円の削減になりますので、省エネタイプへの切換えによる省エネ効果は大きいのですが、この省エネ性能の高い冷蔵庫でも、ドアの開閉が多くなると消費電力は約 1.2 倍に増えますので、引き出し庫を有効に利用するとか、夏場は麦茶を保冷ポットに入れて、冷蔵庫の開け閉めを少なくするなどの工夫が必要です。

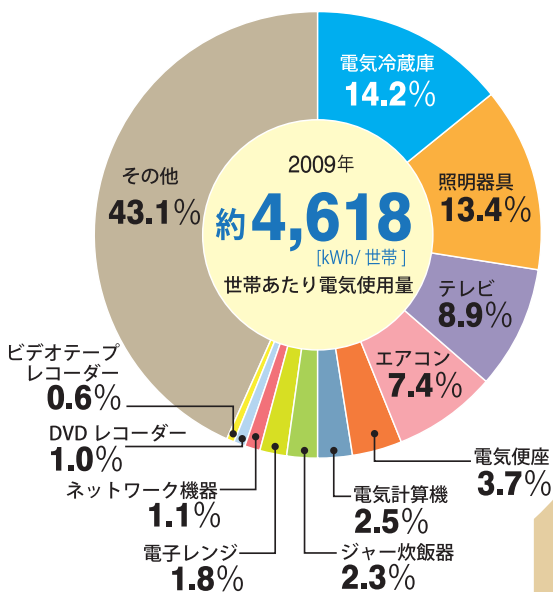


〈 冷蔵庫の開閉数の差による消費電力の比較 〉



※出所：生協ひろしま「ワットアワーメーター」にて測定

家庭における
機器別エネルギー消費量
(全国・平成 21 年)



左下の円グラフからわかるように、冷蔵庫は家庭でのエネルギー消費量が最も多い家電です。365 日 24 時間稼働する冷蔵庫の省エネを実践することは、非常に有効です。

冷蔵庫 もし買い替えるなら…

今どきの冷蔵庫は、10年前と比べると

約68% の省エネ

(定格内容積401~450Lの10年前冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較)

- 設置スペースと冷蔵庫のサイズをチェック
廊下や出入口の寸法、冷蔵庫の放熱スペースも考慮
- ライフスタイルや世帯人数に合わせて選ぼう
容量 = (70L × 世帯人数) + (100 ~ 150L) + 70L

出典：『省エネ家電おすすめBOOK』一般財団法人家電製品協会

出所：資源エネルギー庁 平成 21 年度 民生部門エネルギー消費実態調査 (有効回答 10,040 件) および機器の使用に関する補足調査 (1,448 件) より日本エネルギー経済研究所が試算 (注：エアコンは 2009 年の冷夏・暖冬の影響含む)。

(5) 照明：シーリングライトも LED 照明

LED 照明は、電球タイプだけでなくシーリングライトも蛍光灯とほとんど変わらない価格まで下がってきましたので、蛍光灯が寿命を迎えれば、LED 照明への切り替えが有効です。

〈 蛍光灯と LED 照明の価格比較 〉

項目	蛍光灯		LED	
① 照明本体	8畳タイプ	9,000円	8畳・リモコン付	11,000円
② 蛍光管	3,600×3回	10,800円	交換なし	0円
消費電力	(30W×3個)×40,000h=3,600kWh		42W×0.9×40,000h=1,512kWh	
③ 電気代	3,600kWh×24.5円	88,200円	1,512kWh×24.5円	37,044円
①+②+③	108,000円		48,044円	

※8畳タイプ(3,800lm)のシーリングライトで比較

※40,000時間(約20年)使用した場合は、LEDが約60,000円お得になる

※出典：『平成25年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

〈 LED 照明の長所と短所 〉

長所

- 発光の効率が高く、コンパクトで軽い
- スイッチを入れて素早く発光し、オンとオフを繰り返しても寿命は変わらない
- 発光部分の寿命が4万時間と長い
- 発熱が少なく、光に近づいても熱さを感じにくい
- 紫外線をほとんど含まないので、退色を減らせる

短所

- 寿命の後半は光が弱くなり、半分程度になる
- 調光器は不向き
- 光源がコンパクトすぎるために、鋭い光になる
- 電球ほどの演色性は無いので、色鮮やかに見せる必要がある食堂の照明などには不向き

照明器具 もし買い替えるなら…



電球型LEDランプは、一般電球と比べると

約80%の省エネ

(ほぼ同じ明るさの一般電球と電球型LEDランプとの比較)

- 電球型LEDランプの寿命は、ほぼ同じ明るさの一般電球の約40倍。
- 買い替えるときは、部屋の広さに合った明るさを確認して選び、可能であればLED電球を選ぼう
- 口金のサイズを確認しよう
- ひかりの広がり方を知っておこう
「全方向が明るいタイプ」と「下方向が明るいタイプ」があります。全方向が明るいタイプは、白熱電球に近いイメージで使える

出典：『省エネ家電おすすめBOOK』一般財団法人家電製品協会

(6) テレビ：LEDバックライトの採用でますます省エネ

最近の液晶テレビは、LEDバックライトの採用が増加しています。LEDバックライトは、液晶パネルの背面に光源として配置されるLED照明装置のことで、テレビの消費電力の大きな部分を占めています。LEDの場合は、従来の蛍光管バックライトに比べて電力消費量が少なく、点灯のオン・オフが高速に行えるなどの特徴があります。

また、機能や画質を向上させながらも、消費電力量を削減するなど、5年前の同じ画面サイズで比較しても、約57%省エネになっています。

明るさセンサーや無操作自動オフなどの省電力機能を搭載した機種も多くありますが、基本は、見ていない時はこまめに消すことです。

また、画面のほこりを拭いたり、必要以上に画面を明るくしないように気を付けるなど、省エネ性能が向上しても、使う側の省エネ実践は欠かせません。



今どきの液晶テレビは、5年前と比べると

約57%の省エネ

(2007年の32V型液晶テレビと2012年の32V型液晶テレビの比較)

- 同じ画面サイズで比較して、省エネ性能が大幅に向上しています

出典：『省エネ家電おすすめBOOK』一般財団法人家電製品協会

(7) 太陽光発電を設置する ～再生可能エネルギーの活用～

現在、広島県内の太陽光発電の容量も徐々に大きくなり平均 4.4kW になりました。4.4kW の太陽光パネルを設置した場合の年間発電量は約 4,930kWh/ 年で、発電量を全てCO₂ の削減分で計算すると、太陽光設置によるCO₂ 排出量は 1/2 以下になります。

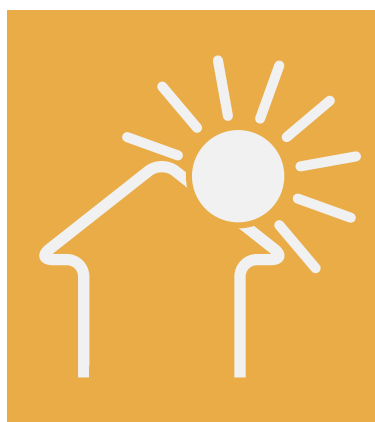
また、電力の固定価格買取の期間は 10 年間ですが、太陽光パネルの価格が 40 万円/kW として、電磁調理器やエコキュートの設置も投資コストに加算したとして、10 年以内には売電益で投資を回収することが出来ます。なお、自家消費が 1,500kWh/ 年を超えるようになると、投資回収にかかる年数は長くなってきます。

戸建 3 人家族（都市ガス給湯器）世帯が、太陽光発電を設置した場合の例

〈 戸建 3 人家族、都市ガス給湯器の場合 〉

エネルギー種別		単位	使用量	CO ₂ 排出量 (Kg - CO ₂)	光熱費 (円)
電気	従量電灯 A	kWh	4,389	2,884	107,531
ガス	都市ガス	m ³	453	1,010	108,267
合 計				4,487	223,529

太陽光発電 (4.4kW) を設置



〈 太陽光発電 (4.4kW) を設置した場合の CO₂ と光熱費 〉

エネルギー種別		単位	使用量	CO ₂ 排出量 (Kg - CO ₂)	光熱費 (円)
電気	デイトタイム	kWh	230	151	7,682
	ファミリータイム	kWh	2,500	1,643	64,500
	ナイトタイム	kWh	5,484	3,603	53,195
	自家消費	kWh	1,150	-756	0
	電気販売	kWh	3,558	-2,338	-135,204
合 計				1,914	-9,827

※ 発電量 4.4kW×1,070=4,708kWh/ 年、自家消費 1,150kWh/ 年、電気販売 3,558kWh/ 年とする

※ 電気販売単価は 38 円 /kW (2013 年度) とする

※ 投資はパネル 4.4kW×40 万円 =176 万円+エコキュート・電磁調理器 50 万円 =226 万円

226 万円 ÷ 23.3 万円 =9.7 年

※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

(8) 太陽熱温水器又は集熱板を設置する ～再生可能エネルギーの活用～

太陽熱温水器は、屋根に負荷がかかるなどの理由で設置件数が減少していますが、太陽のエネルギーを熱として利用するのは、太陽エネルギーを電気に変化するより変換ロスが少なく、今でも有効な省エネ手段だと考えられています。また、最近では、太陽熱温水器ではなく、太陽の熱を直接暖房などに使用する集熱板などもあります。

太陽熱温水器は、設置費用が 25 万円程度ですが、お風呂を沸かすガスの使用量を大幅に減らせるため、投資の回収年数は、太陽光発電より短い 6 年弱になります。

〈太陽熱温水器を設置した場合の給湯のガス使用量の比較〉

項目	ガス給湯器のみ	太陽熱温水器+ガス給湯器
都市ガス使用量	433m ³ /年	229m ³ /年
都市ガス使用金額	103,487 円/年	54,731 円/年
CO ₂ 排出量	966kg - CO ₂ /年	511kg-CO ₂ /年
投資回収年数	25 万円÷4.8 万円=5.2 年	

※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』

(9) 主な家電製品の待機時消費電力

「ひろしま温暖化ドクター事業」での「ワットアワーメーター」による家電製品の待機電力調査結果から、主な家電製品の待機時消費電力をみます。なお、製品ごとに待機電力の格差は大きいため、最大 - 平均 - 最小で表しています。

調査の結果、最新機種ほど待機電力は少なく又はゼロの製品も多くなりつつありますが、

扇風機やアイロンのように、リモコン操作をしない製品でも待機電力を持つものもありますし、パソコン関連など使用台数が増えているため、世帯全体の待機電力は横ばい傾向が続いています。

〈主な家電製品の待機電力（2012 年度版）〉

電気製品	待機電力 (W)			特 徴	
	最大	平均	最小		
給湯器	9.6	5.0	1.7		
ビデオデッキ	15.3	4.8	0.1		
DVD レコーダー	7.5	3.6	0.7		
温水洗浄便座	6.6	3.5	1.9		
CD ミニコンポ/ラジカセ	6.4	3.3	0.0	ほとんどの機種で待機電力あり	
プリンター	9.9	3.2	0.0	待機電力量の格差が大きい	
パソコン	デスクトップ	5.9	3.0	1.1	全ての機種で待機電力あり
	ノート型	3.3	1.2	0.3	最新機種は待機電力が少ない
石油ファンヒーター	2.7	2.4	1.4		
エアコン	8.5	2.2	0.5	最新機種は待機電力が少ない	
アイロン	3.4	2.1	0.0	ランプ付の機種は待機電力あり	
食器洗い乾燥機	3.5	1.7	1.1	ほとんどの機種で待機電力あり	
テレビ	プラズマ	9.1	1.5	0.3	
	液晶	2.9	0.5	0.0	
電気炊飯器	6.5	1.2	0.6	ほとんどの機種で待機電力あり	
空気清浄機	3.3	1.2	0.4	待機電力量の格差が大きい	
電子レンジ	8.4	1.0	0.0	2002 年以降は全て待機電力ゼロ	
オーブントースター	2.3	1.0	0.0	2/3 以上の機種は待機電力ゼロ	
掃除機	2.1	0.9	0.0	一部の機種で待機電力ゼロ	
扇風機	2.8	0.7	0.0	約 1/2 の機種で待機電力あり	
除湿機	1.4	0.6	0.3	一部の機種で待機電力ゼロ	
電気スタンド	1.5	0.5	0.3	タッチ式のスタンドは待機電力あり	
洗濯機	3	0.3	0.0	2002 年以降は全て待機電力ゼロ	

※出典：『平成 25 年度「ひろしま温暖化ドクター事業」の報告書』



3-3 省エネ対策実践事例

広島県内各地で、さまざまな省エネ実践が行われて効果を上げています。
実践者から寄せられた意見と多彩なアイデアを、あなたの暮らしにも取り入れましょう。

これで省エネ成功！



🍀 ライフスタイル

四季を通じて



夏

- ・家事を効率的に計画し、無駄をはぶく
- ・環境家計簿をつける
- ・自転車や公共交通機関を利用する
- ・健康増進を兼ねてウォーキング時間を増やし、家にいる時間を減らして節電する
- ・家族で、いつもエコについて注意しあう

- ・暑い時は、図書館やスーパー、トレーニングジムに行くなど、家にいないようにする
- ・昼間、子どもに水浴びをさせる
- ・厚手のカーテンで遮光、室温があがるのを抑える
- ・ワンピースや開襟シャツ、短パンなど、通気性の良い服を着る
- ・髪はタオルで自然乾燥！ドライヤーを使用しない



冬

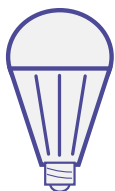
- ・カーテンを3時ぐらいに閉めるなど、暖気を部屋の中に閉じ込める
- ・天気のよい日はサンルームで過ごす
- ・1カ所集中で暖房し、一部屋に集まってみんなで過ごす
- ・寒く感じたら、1～2枚着て厚着にする
- ・首にスカーフを一枚する

🍀 冷蔵庫



- ・上に物を置いたり、横に物を掛けない
- ・冷気を逃がさないように素早く閉める。必要以上に開けない
- ・中を整理し、食品を詰め込みすぎない
- ・庫内にビニールカーテンを取り付ける
- ・熱いものは冷ましてから入れる
- ・夏場の麦茶は保冷ポットに入れ、冷蔵庫に入れない

🍀 照明器具



- ・人がいる部屋だけ照明をつける
- ・消灯時間を決める
- ・必要なときに必要なだけ照明をつける
- ・夜寝るときは、部屋を真っ暗にする
- ・窓際の家具や置物を整理すると室内が明るくなる
- ・LED ランプに取り替える

🍀 冷蔵庫



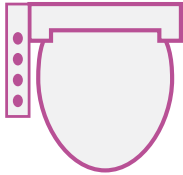
- ・見る時間や使う台数を減らす
- ・番組は選んで見る
- ・ひとりで見る時は、寝袋に入る
- ・ながら見をやめる（今までは、見ない時でもつけていた）
- ・見る時間を1時間減らす
- ・消し忘れに気をつける

エアコン



- 外気温が 34 ~ 35℃の時は、エアコンの温度設定を 30℃にする
- 遮光ネットで室外機の遮光を行う
- 冷房の温度設定を 2℃控え、扇風機を併用する
- 暖房は寝る 30 分前には消す
- カーテンを二重（厚手）にする
- 冬はカーテンを早く閉め、暖気を部屋の中に閉じ込める

温水洗浄便座



- 使用後は、便器のふたを閉める
- 季節に合わせて、便座の温度を調節する
- 長時間使わないときは、電源をオフにする
- 夏は便座の暖房を切る
- 水を流すときは、大小を切り替える

待機時消費電力



- 使わないときや外出時は、プラグを抜く
- 家のあらゆるコンセントをエコタップにする
- タイマーをつける
- 使わない時に切ってもいい電源は全て落とす
- 家中の電気製品を点検して、古い物やいつも使っていないもののプラグを抜く

緑のカーテン



- カーポートにも設置して、車が焼けないようにする
- 家を囲む塀にも垂れるようにし、塀の温度が上がらないようにする
- ゴーヤだけでなく、パッションフルーツや自然薯、フウセンカズラやチュウウリなど、実や花を楽しめるようにする
- 1 階から 2 階まで伸ばして効果をあげる
- 見た目の涼しさと体感的な涼しさで、エアコンを使う日数を減らす

リビング



夏

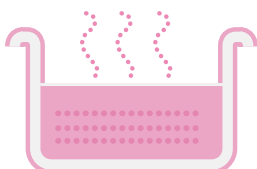
- 厚手のカーテンで遮光し、室温が上がるのを抑える
- カーテンを厚手に変え、扇風機を使用する
- 網戸にして窓や戸を開け、通気をよくする
- 外にうち水をして、冷えた空気を室内に入れる
- 温湿度計を設置して、室内の温度と湿度を管理し、適切にエアコンを使用する



冬

- 暖房器具はこたつと電気カーペットをメインにする
- こたつや電気カーペットの下に断熱シートや断熱材を敷く
- リビングとダイニングの間仕切りの所に、ダンボールを置いて暖気が逃げないようにする
- こたつの毛布を二重にする
- 窓ガラスに断熱フィルムを貼る

お風呂・給湯



- お風呂は 1 日おきにする
- 沸すお湯の量を減らす
- 夏はシャワーにして、お風呂に湯をはらない
- お風呂はなるべく続けて入り、追い焚きをしない
- 給湯器の温度を下げ、50℃⇒48℃に設定変更する
- シャワーを出しっぱなしにしない

🌸 寝室



夏

- 扇風機を使用し、エアコンの使用を控える
- エアコンマットを使用する（足下のファンがまわって風を流し、放熱と除湿で快適）
- 寝室のエアコンはタイマーを使い、つけっぱなしにしない
- 頭や首、わきの下などに、保冷枕や保冷剤を置いて体を冷やす
- 寝る前に、水のシャワーを浴びる



冬

- 就寝時は湯たんぽを使用…とっても温かで心もほっこりする
- 寝るときは暖房をつけない
- 電気毛布を使用しているときは、始めは強で、5分後にメモリを3に下げて寝る。朝方冷えるので強に上げ、また5分後に3～4に下げて起きるときまでそのままにする
- 布団を干せる日は毎日干す

🌸 キッチン



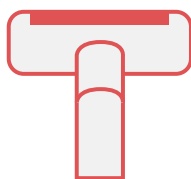
- 煮物料理は、保温調理で余熱を活用する
- IHレンジの火力目盛を低めにする
- やかん半分の水で麦茶を濃いめに煮だし、水で薄めて冷ましてから冷蔵庫で冷やす
- うどんや野菜を茹でた後のお湯をとっておき、食器洗いの時に使う
- 食器は自然乾燥+ふきんでふく

🌸 ごみ



- ダンボールコンポストやミミズコンポストを使って生ごみを減らす（肥料もできてお得）
- 生ごみを干して水分を減らす
- 買い物には、エコバッグを持って行く
- 廃食用油を回収してバイオディーゼル燃料（BDF）に精製し、車の燃料として活用する

🌸 掃除



- 掃除機はフローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」と使い分ける
- 掃除機の集塵パックは、こまめに取り替える
- 部屋を片付けてから、掃除をする
- 掃除機利用を控えて、掃き掃除・ふき掃除にする
- 少しのごみやほこりは、モップやぞうきんを使うと手軽で便利である

🌸 洗濯機



- 洗濯を毎日から、2日に1回に変更する
- 洗濯機の容量にあわせて洗濯をまとめて行い、回数を少なくする
- 風呂の残り湯で洗濯する
- 別売りのポンプをつけて、風呂の残り湯を洗濯に利用できるようにする
- 洗剤は適量を心がけ、不必要に多く使わない
- 乾燥機能を使わず、天日干しや部屋干しで乾燥させる

🌸 節水



- 打ち水や花の水やりは、雨水や風呂の残り湯など使用済みの水を使う
- 残り湯で洗濯する
- アクリルたわしを使う
- 野菜やコメを洗った水は植木にやる
- 農機具の洗浄、車の洗車、庭の水やりには井戸水を使用する
- 水を流しっぱなしにしない（歯磨き、洗顔時）



車



- 家族の用事をあらかじめ確認してから、車で出かける（計画的な運転をする）
- エコタイヤに替える
- 不要な荷物を積んで走らない
- エコドライブを心がけ、急加速・急発進をしない
- 冬の運転中はひざに毛布をかけるなどして、アイドリングを少なくする



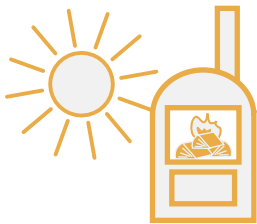
住まい



- 窓からの熱の出入りを少なくするために、二重ガラス（ペアガラス）にしたり、断熱シートやフィルムを貼る
- 天井と床の温度差を少なくするため、サーキュレーターを設置する
- 冷暖房の効果が高くなるように、部屋の目張りを徹底する
- 屋根や外壁に遮熱塗料を塗る
- 風の通り道をつくる



再生可能エネルギー



- お風呂は、薪ボイラーと太陽熱温水器で沸かす
- 庭の外灯を太陽光パネル付に替える
- リフォーム時に、太陽光発電を設置する
- 薪ストーブを使う
- 石油ストーブをペレットストーブに替える
- アウトドアでは、ロケットストーブで料理をする

また、取り組んだけれども、逆に増えてしまったという感想もあります。その原因をよく読み込んでいくと、対策を考えるヒントになります。

増えてしまいました…

- 休みになって孫が遊びに来ると、電気代が大変なことに
- 夏休みになって子どもがいると、全ての使用量が上昇
- 子どもが1人1部屋になって、電気代が跳ね上がった
- 子どもが中学生になり、勉強・弁当など光熱費上昇の小さな変化があった
- フレッツ光に変えて、電気が遮断出来ないため18kWh/月（25W）の消費電力UP
- 石油ストーブからセラミックヒーターに変えたが電気代が上り、石油ストーブに戻した
- パソコンの使用時間が増えたために電気代が上がった
- 母の介護に伴い衣類の洗濯と乾燥機の使用が増えた
- 洗濯ものをガス式の浴室乾燥機で乾かしたら、ガス代が跳ね上がった
- 深夜まで起きている子ども（大学生と高校生）の協力が得られず、電気代が減らない
- 子どもの家族と同居をはじめたところ、電気使用量が莫大な量になった
- LED照明に替えたところ、家族が電気をつけっぱなしにするようになった
- 暑さに弱いペットがいるので、エアコンを消すことができない



家庭の中だけでなく、省エネ活動をご近所・サークル・友人・仲間でいっしょに取り組むために、実践できるアイデアもたくさん出ました。



みんなでいっしょに！

- さまざまな会議やイベントで10分程度の省エネお得情報＋情報交換の場を設ける
- インターネットやブログ、広報紙などで省エネ情報を継続的に発信する
- 学校や職場で、省エネについて話題にする
- これまで省エネに興味のなかった人向けに、「省エネ」と銘打たないイベントを開催する
- 知人、友人、家族への口コミの輪を広げる
- エコ講習会を開いて、情報を伝える
- 環境家計簿記帳など、家族みんなが継続的に省エネについて考える仕組みをつくる
- 高校生や大学生、おじさん層の活動参加を促す方法を考える
- 省エネの効果がすぐ目に見えるような機材を活用して、視覚的にうったえる
- 省エネは、結果的に経費の節約につながることを可視化する工夫をする
- ワットアワーメーターや省エネナビを使いこなす講習会を開催する
- 市の省エネ活動の取り組みや市民への具体的な支援策の情報を収集する
- 省エネナビを共同購入して「効果が見える化」し、みんなで効果を実感する
- 自分たちの知識を深めるため、先進地を視察する
- アイドリングストップや省エネ等のイベントやアンケートに参加し、環境について意識を高める
- モチベーションを維持するために、定期的な情報交換・意見交換会を開催する
- 地域で取り組めるエコ情報を収集する

省エネに関する情報を紹介しているサイト…最新情報はここで！

■ 省エネ全般の情報

- ・ (一財)省エネルギーセンター <http://www.eccj.or.jp/>
- ・ 資源エネルギー庁 <http://www.enecho.meti.go.jp/index.htm>

■ 地球温暖化を中心とした環境分野の情報

- ・ 全国温暖化防止活動推進センター <http://www.jccca.org/>
- ・ チャレンジ25キャンペーン <http://www.challenge25.go.jp/index.html>

■ 家電の買い替え、エコドライブ

- ・ 省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさ」 <http://shinkyusan.com/index.html>
- ・ エコドライブ普及推進ポータルサイト <http://www.ecodrive.jp/>

■ 広島の情報

- ・ 広島地方気象台 <http://www.jma-net.go.jp/hiroshima/>
- ・ ecoひろしま～環境情報サイト～ <http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/eco/>
- ・ 脱温暖化センターひろしま <http://www.kanhokyo.or.jp/ondan/ondan.html>

家庭で取り組める省エネ対策メニュー一覧

家庭で取り組める省エネメニュー別エネルギー削減量【年間】

脱温暖化センターひろしま 2013.1 現在

A 温度調節で減らそう

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
A-1 エアコン冷房時の設定温度を1℃高くする。	◎					30.24 kWh/年削減	①
A-2 エアコン暖房時の設定温度を1℃低くする。	◎					53.08 kWh/年削減	①
A-3 電気カーペットの設定温度を低めに(「強」から「中」に)設定する。	◎					185.97 kWh/年削減	①
A-4 こたつの設定温度を低めに(「強」から「中」に)設定する。	◎					48.95 kWh/年削減	①
A-5 食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。	◎					8.80 m ³ /年削減	①
A-6 ガスファンヒーターでの暖房設定温度を21℃から20℃に低くする。		◎				8.15 m ³ /年削減	①
A-7 石油ファンヒーターでの暖房設定温度を21℃から20℃に低くする。			◎			10.22 ㎃/年削減	①
A-8 温水洗浄便座の温度を低めに(「中」から「弱」設定する。)	◎					26.40 kWh/年削減	①
A-9 冷蔵庫の設定温度を適切に管理する。	◎					61.72 kWh/年削減	①

B ガスを上手に使おう

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
B-1 ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する。		◎				2.38 m ³ /年削減	①
B-2 やかんや鍋を火にかけるときは、やかんの底や鍋底の水滴を拭き取る。		◎				0.30 m ³ /年削減	②
B-3 お湯を沸かすときは、鍋にふたをする。		◎				3.30 m ³ /年削減	③
B-4 煮物料理では、落としふたをするなど熱が伝わりやすいようにする。		◎				21.70 m ³ /年削減	③
B-5 ガスファンヒーターの利用時間を1時間減らす。		◎				12.68 m ³ /年削減	①
B-6 石油ファンヒーターの利用時間を1時間減らす。			◎			15.91 ㎃/年削減	①
B-7 入浴は間隔をあけずに。		◎				38.20 m ³ /年削減	①
B-8 かけ湯やシャワーを不必要に使わない		◎				12.78 m ³ /年削減	①
					◎	4.38 m ³ /年削減	
B-9 風呂のお湯を利用して体や頭を洗い、シャワーを使わない。		◎			◎	155.04 m ³ /年削減	④
						0.15 m ³ /年削減	

C 電気の使い方減らそう①

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
C-1 エアコン冷房の利用時間を1時間減らす。	◎					18.78 kWh/年削減	①
C-2 エアコン暖房の利用時間を1時間減らす。	◎					40.73 kWh/年削減	①
C-3 定期的にエアコンのフィルターを掃除する。	◎					31.95 kWh/年削減	①
C-4 夜中にジャーの保温をやめる。	◎					87.60 kWh/年削減	④
C-5 電気ポットは長時間使用しないときはプラグを抜く。	◎					107.45 kWh/年削減	①
C-6 使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める。	◎					34.90 kWh/年削減	①
C-7 1日1時間パソコン利用を減らす。(デスクトップ型パソコン)	◎					31.57 kWh/年削減	①
C-8 1日1時間パソコン利用を減らす。(ノート型パソコン)	◎					5.48 kWh/年削減	①
C-9 電源オプションをシステムスタンバイに切り替える。(デスクトップ型パソコン)	◎					12.57 kWh/年削減	①
C-10 電源オプションをシステムスタンバイに切り替える。(ノート型パソコン)	◎					1.50 kWh/年削減	①
C-11 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする。	◎					6.10 kWh/年削減	①
C-12 冷蔵庫の無駄な開閉をしない。	◎					10.40 kWh/年削減	①
C-13 冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する。	◎					45.08 kWh/年削減	①
C-14 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない。	◎					43.84 kWh/年削減	①
C-15 テレビをみないときは消す。(ブラウン型)	◎					31.86 kWh/年削減	①
C-16 テレビを見ない時は消す。(液晶型)	◎					16.79 kWh/年削減	①
C-17 テレビを見ない時は消す。(プラズマ型)	◎					56.58 kWh/年削減	①
C-18 テレビ画面を明るすぎないようにする。(液晶)	◎					27.10 kWh/年削減	①
C-19 テレビ画面を明るすぎないようにする。(プラズマ)	◎					151.93 kWh/年削減	①
C-20 部屋を片づけてから掃除をかける。	◎					5.45 kWh/年削減	①
C-21 フローリングの部屋の掃除では、掃除機のパワーを「強」から「弱」にする。	◎					42.35 kWh/年削減	⑤
C-22 掃除機の集塵パックは適宜取り替える。	◎					1.55 kWh/年削減	①
C-23 洗濯物をまとめて、洗濯回数を少なくする。	◎					5.88 kWh/年削減	①
					◎	16.75 m ³ /年削減	
C-24 1日5分ヘアードライヤーの使用を短くする。	◎					36.50 kWh/年削減	④

C 電気の使い方で減らそう②

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
C-25 アイロンをまとめてかける。	◎					9.60 kWh/年削減	④
C-26 エアコンを使用せず扇風機にかえる	◎					121.80 kWh/年削減	④
C-27 白熱電球の点灯時間を短くする。	◎					19.71 kWh/年削減	①
C-28 蛍光灯の点灯時間を短くする。	◎					4.38 kWh/年削減	①
C-29 電気カーペットで温める広さを工夫する。	◎					89.91 kWh/年削減	①
C-30 こたつは、上掛けと敷布団をあわせて使う。	◎					32.48 kWh/年削減	①
C-31 主電源をこまめに切って待機電力を節約。	◎					142.50 kWh/年削減	①
C-32 ご飯は保温するよりレンジで解凍する。	◎					1.90 kWh/年削減	②
C-33 野菜の下ごしらえは電子レンジで行う。(葉菜(ほうれん草、キャベツ))	◎	◎				8.32 m3削減 13.21 kWh増加	①
C-34 野菜の下ごしらえは電子レンジで行う。(果菜(ブロッコリー、かぼちゃ))	◎	◎				9.1 m3削減 15.13 kWh増加	①
C-35 野菜の下ごしらえは電子レンジで行う。(根菜(ジャガイモ、里芋))	◎	◎				9.48 m3削減 22.01 kWh増加	①
C-36 食器洗い乾燥機を使用する時はまとめて洗いで使用。	◎	◎			◎	81.62 kWh/年増加 525.2 m3/年削減 36.65 m3/年削減	①

D 水道の使い方で減らそう

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
D-1 風呂の残り湯を洗濯につかいます。					◎	18.25 m3/年削減	④
D-2 顔や手を洗うときに、水道の蛇口をこまめにしめる。					◎	4.38 m3/年削減	④

E 自動車の使い方で減らそう

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
E-1 アイドリングを5分短くする。				◎		17.33 ㎥/年削減	①
E-2 通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。				◎		73.00 ㎥/年削減	④
E-3 加減速の少ない運転をする。				◎		29.29 ㎥/年削減	①
E-4 タイヤの空気圧を適切にする。				◎		21.00 ㎥/年削減	⑦
E-5 車内の不要な荷物は下ろす。				◎		3.00 ㎥/年削減	⑦
E-6 早めにアクセルオフする。				◎		18.09 ㎥/年削減	①
E-7 使わないスキーキャリアを外す。				◎		10.00 ㎥/年削減	⑦
E-8 通勤時、自動車の相乗りをする。				◎		172.80 ㎥/年削減	④
E-9 ふんわりアクセル『eスタート』				◎		83.57 ㎥/年削減	①

F 商品の選び方で減らそう

	電気	ガス	灯油	ガソリン	水道	エネルギー削減量	出典
F-1 古いエアコンを省エネタイプに買い替える。	◎					133.20 kWh/年削減	④
F-2 古い冷蔵庫を省エネタイプに買い替える。	◎					221.60 kWh/年削減	④
F-3 白熱電球を電球型蛍光灯に取り替える。	◎					84.00 kWh/年削減	①
F-4 水の出し過ぎを抑える省エネタイプの台所水洗いに取り替える。					◎	0.02 m3/年削減	③
F-5 水の使用量が少ない節水式トイレに取り替える。					◎	15.33 m3/年削減	③
F-6 太陽光発電を新規に設置する。	◎					1600.00 kWh/年削減	④
F-7 太陽熱利用温水器を新規に設置する。	◎					684.70 kWh/年削減	⑧
F-8 屋上緑化を新規に導入する。	◎					180.20 kWh/年削減	⑧
F-9 給湯器を高効率給湯器(CO2冷媒ヒートポンプ型)に買い替える。					CO ₂ =	565.00 kg/年削減	④
F-10 白熱電球をLED電球に替える	◎					51.50 kWh/年削減	④
F-11 低燃費車に買い替える				◎		252.00 ㎥/年削減	④

G 買い物とごみで減らそう

	CO ₂ 削減量	出典
G-1 買い物の際は、マイバックを持ち歩き、省包装の商品を選ぶ。	58.00 kg-CO ₂ 削減	⑨
G-2 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を削減する。	3.60 kg/年削減	④
G-3 ごみの分別を徹底し、廃プラスチックをリサイクル。	48.00 kg/年削減	④
G-4 マイ箸を使用する。	0.25 kg/年削減	④
G-5 買い物の際に、繰り返し使えるリターナブル瓶の商品を選ぶ。	5.10 kg/年削減	④
G-6 過剰包装を断る。	0.20 kg/回削減	④
G-7 地場の野菜を買う。	11.10 kg/年削減	④

出典①: 家庭の省エネ大辞典、省エネルギーセンター

出典④: 環境省(チームマイナス6%試算)

出典⑦: (財)省エネルギーセンター「スマートドライブ」

出典②: 東京ガス「私のエネルギースタイル」

出典⑤: 東京電力「くらしのサポート」

出典⑧: 私の環のくらし HANDBOOK

出典③: 東京ガス「ウルトラ省エネBOOK」

出典⑥: 広島市の温暖化ドクター事業

出典⑨: 環境省「家庭でできる10の取組」

(備考) 赤字は省エネ診断ソフト取り組み項目を示す。



家庭のエネルギー使用量記録用紙

環境家計簿



記録することで
きっと変わります。
あなたの
エネルギー使用量 !!



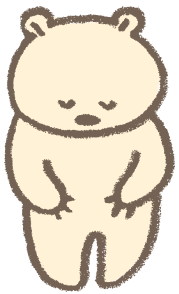
おうちのCO₂排出量をチェック！脱温暖化を進めよう！

～環境家計簿による家庭のエネルギー使用量調査にご協力をお願いします～

「環境家計簿」は、毎月の電気・ガスなどの使用量と前年同月を記帳し比較することで、暮らし方の変化や、CO₂が家庭からどれくらい排出されているかを確認することができる記録用紙です。

日々の暮らしのどの部分からCO₂をたくさん排出しているかを知ること、どうすれば効果的な削減ができるのかが見えてきます。また、数値を知ることは、増えたり減ったりする原因を考えることにつながり、楽しみながら省エネの取り組むことができます。

また、脱温暖化センターひろしまとTEAM MATE ひろしまでは、効果的な省エネを考えるにあたって、広島県民のライフスタイルや居住地域の特性を踏まえた省エネ行動を見つけ、その取り組み成果を「見える化＝数値評価」し、みんなで共有して活動を広げる方法を検討しています。ただ、「見える化」するためには、エネルギー使用量の基礎データを充実して分析しすることが不可欠です。このため、昨年度から「環境家計簿による家庭のエネルギー使用量」調査に取り組んでいます。



本調査に賛同していただけるみなさまには、この記録用紙にエネルギー使用量を記録していただき、見える化と削減に取り組んでいただくとともに、その記録を提供していただきますようお願いします。

- ① 基本項目の「電気・ガス・灯油」は、必ず記載してください。ガソリン・軽油・水道は任意です。
- ② 太陽光発電を設置している場合は、中国電力から届く【電気ご使用量のお知らせ】に記載されている『ご使用量』から『電力購入量』を差し引いた数値を記入してください。

基本項目		1月	2月	3月	4月	5月	6月
電気 (kWh)	今年						
	昨年						
ガス (m ³)	今年						
	昨年						
灯油 (ℓ)	今年						
	昨年						
※以下のガソリン・軽油・水道は、わかる範囲で記載してください							
ガソリン (ℓ)	今年						
	昨年						
軽油 (ℓ)	今年						
	昨年						
水道 (m ³)	今年						
	昨年						

記録をつける前にご記入ください!!

【お名前】

【連絡先】 電話番号・住所・E-mailのいずれか

1 エネルギー使用量は、その世帯の世帯人数や住居形態などに大きく影響されます。以下の項目について、○印でお答えください。

住居形態 ・戸建て ・集合（マンション等）

世帯人数 人： ~10代（ 人） 20代（ 人） 30代（ 人） 40代（ 人）
50代（ 人） 60代（ 人） 70代以上

公共交通機関の整備状況 ・市街地 ・郊外

車の所有台数 台 ガソリン・軽油の記録精度について
・全ての車の記録がある ・もれがある

家庭で使用するエネルギー ①ガス+電気 ②ガス+電気+太陽光発電
③オール電化 ④オール電化+太陽光発電
★①②の方は、使用しているガスに○を付けて下さい（都市ガス・LPガス）
※両方使用している場合は、どちらか多い方に○を付けて下さい。

お風呂を沸かすエネルギー ①都市ガス ②LPガス ③灯油 ④電気温水器
⑤エコキュート ⑥薪 ⑦太陽熱温水器 ※太陽熱温水器と併用して使用しているエネルギーにも○を付けてください。

業務使用 ・あり ・なし ※農業や店舗等でエネルギーを使用し、その値が分割できない場合は、業務使用ありに○を付けてください。

2 お住まいの地域はどちらですか？

市・郡 区・町

お問い合わせは…
脱温暖化センターひろしま
TEL 082-293-1512

3 CO₂ 排出量は、使用量 × CO₂ 排出係数で計算できます。各エネルギーの計算式は次のとおりです。

- ・電気：使用量 × 0.657
- ・都市ガス：使用量 × 2.23
- ・LPガス：使用量 × 6.0
- ・灯油：使用量 × 2.49
- ・ガソリン：使用量 × 2.32
- ・軽油：使用量 × 2.6
- ・水道：使用量 × 0.23

7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計	CO ₂ 排出量
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂
							kg-CO ₂

わが家の
省エネ対策
ハンドブック

2013



発行：脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会）
〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-293-1512 FAX 082-293-1524

