

# おうちのエネルギー消費量をチェック! 脱温暖化を進めよう!

電気・ガス・灯油の使用量と前年同月の使用量を記録しましょう。前年同月と比較すると、暮らしの変化やCO<sub>2</sub>がどれくらい排出されているかを確認できます。日々の暮らしのどの部分からCO<sub>2</sub>をたくさん排出しているか分かれば、どうすれば効果的に削減できるかが見えてきます。

## 環境家計簿

基本項目	月	月	月	
電気 (kWh)	今年			
	昨年			
ガス (m <sup>3</sup> )	今年			
	昨年			
灯油 (ℓ)	今年			
	昨年			



前年同月の  
使用量と比べると  
よくわかるヨ!  
記入してみよう

- ① 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。
- ② CO<sub>2</sub>排出量は、使用量×CO<sub>2</sub>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。

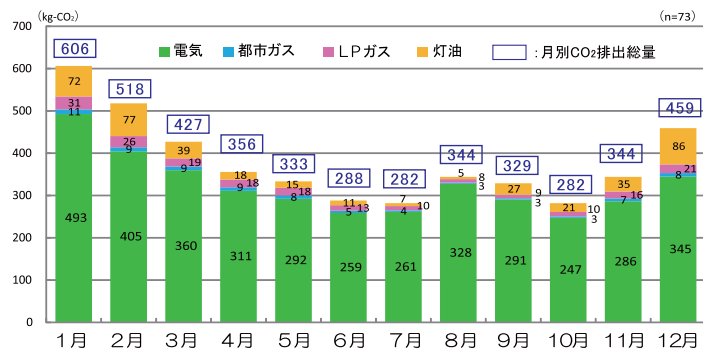
・電気：使用量×0.738   ・LPガス：使用量×6.0  
・都市ガス：使用量×2.23   ・灯油：使用量×2.49

## コラム

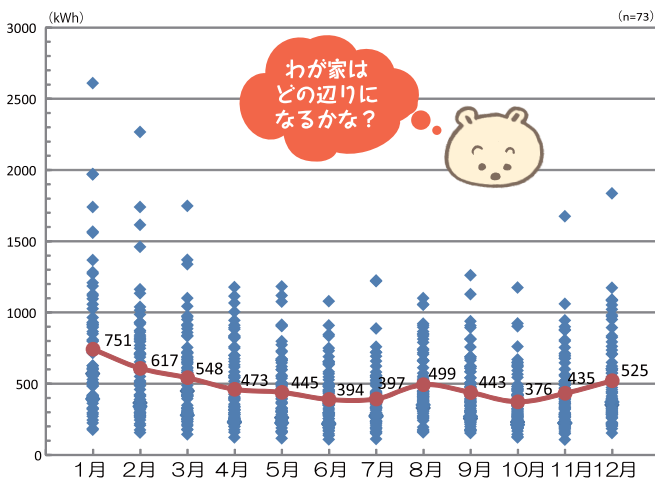
平成25年度の、環境家計簿モニター事業の調査結果を見ると、2人世帯の年間CO<sub>2</sub>排出量は約4,570kgで、月別CO<sub>2</sub>排出量推移は図①のとおりです。

また、電気使用量の月別平均値は図②の実線です。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、使用量の最大と最少の差が約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。

図① 2人世帯の月別CO<sub>2</sub>排出量推移 / 世帯 (平成25年)



図② 2人世帯 世帯別電気使用量 (平成25年)



わが家は  
どの辺りになるかな?



同じ  
2人世帯でも  
使用量に  
大きな差が  
あるね!



# 家庭の省エネライフ

## 2014

### おうちのムダを見つけよう!



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番1号  
TEL: 082-293-1512 FAX: 082-293-1524

脱温暖化センターひろしま  
(広島県地球温暖化防止活動推進センター)

# 家庭でできる 省エネ実践の木

## 省エネ 16の Leaf

**1** 冷房時のエアコン  
設定温度を1℃高くする  
(27℃→28℃、  
外気温度31℃  
9時間/日)

**2** 暖房時のエアコン  
設定温度を1℃低くする  
(21℃→20℃、  
外気温度6℃  
9時間/日)

**3** 電気カーペットの  
設定温度は低めに  
(3畳用、強→中、  
1日5時間使用)

**4** 電気こたつの  
設定温度は低めに  
(強→中、1日5時間使用)

**5** ファンヒーター(ガス・石油)  
は必要な時だけつける  
(1日1時間短縮、設定温度:20℃)

**6** 冷蔵庫の  
設定温度を  
適切に  
(周囲温度  
22℃の時  
強→中)

**7** 白熱電球(54W)を、  
省エネ型の電球形  
LEDランプ(9W)に換える

**8** 液晶テレビ(32V型)  
の使用を1日1時間  
短縮する

**9** 炎がなべ底から  
はみ出さないように  
調節する(ガスの場合)

**11** シャワーは不必要に  
流したままにしない  
(45℃のお湯を  
1分間短縮した場合)

**12** 便座暖房  
の温度を  
「中」→「弱」  
に下げ、  
夏は便座暖房  
をOFFにする

**13** ふんわりアクセル  
「eスタート」  
(発進時、5秒間で20km/h  
程度に加速)

**15** 待機電力をカット  
(機器の主電源をこまめに切る、  
エコタップを活用する)

**16** 同じ部屋で団らんし、  
冷暖房や照明などの  
使用を減らす

**14** 5秒の停止なら  
アイドリングストップ  
OFF!

あなたは  
どれから?

ボクは  
どれから  
始めようかな

わたしはコレ!  
今日から  
実践しよう

これは  
すぐに  
できそうだな

これからやってみようと思うことに チェックをして、実践してみましょう。

	1	2	3	4	ガス	石油	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
年間CO <sub>2</sub> 削減量(kg)	22.3	39.2	137.2	36.1	31.0	53.2	45.5	66.4	12.4	5.3	85.2	29.5	19.5	193.9	40.2			
年間節約金額(円)	670	1,170	4,090	1,080	2,250	1,680	1,360	1,980	370	410	6,530	3,190	580	13,040	2,700			
やってみる!																		
実践チェック ✓																		

Check! 表

