

東 浦 町

環 境 配 慮 指 針

手 引 書

～ 住 民 編 ～

《環境配慮指針の策定にあたって》

1 はじめに・・・

これまで私たちは、大量消費による便利で豊かな生活を手に入れてきました。それと引き換えに、私たちの周りには工場や自動車などからの排煙による大気汚染、生活排水等による河川などの水質汚濁、廃棄物の増大、地球温暖化など自然環境に多大な影響を及ぼしてきました。

そして、限りある資源である石油なども、人が使用可能な期限までわかるようになってきています。そのため、私たちはライフスタイルを大量生産・大量消費・大量廃棄という言葉で代表される環境に負荷をかけてきたものからエネルギーとものを大切にする循環型、環境を意識したライフスタイルへ変えていかなければなりません。

東浦町では、まだ多くの自然が残っており、希少な野鳥も飛来しています。また環境省のレッドデータブックで絶滅危惧種に指定されている「オニバス」の生息地となっているため池もありますが、現在は、自生が確認されていないため、貴重種の保護活動として於大公園で栽培を行っています。

今ある環境を保全し良好な自然環境、生活環境にしていくため、平成 9 年に「東浦町の環境を守る基本条例」を制定しました。平成 12 年には住民や行政の取り組む方向を定めた「東浦町の環境を守る基本計画」を作成し、住民意識の変化や都市成長の変化などから、平成 23 年 4 月に改定しました。平成 14 年には国際環境規格である「ISO14001」を取得し、率先して環境保全活動に取り組んでいます。

2 環境配慮指針とは・・・

東浦町がめざす環境像である「みんなでつくろう！環境を大切にするまち・ひがしうら」を達成するためにつくられた、いわばガイドブックのようなものです。「配慮」とは「心がけ」という意味です。この環境配慮指針にある取り組みを住民が心がけることにより、環境にやさしい行動を取ることができ

ます。

この環境配慮指針に記載されていることを日常生活の中に無理することなく取り入れていきましょう。

3 環境配慮指針の目的とは・・・

環境配慮指針は、住民が自主的・積極的に、環境に配慮した生活を送るために参考となるよう作成したものです。これらの行動をとることにより、東浦町の環境を保ち育て、環境に配慮した生活を送ることができます。そして、未来のある子どもたちによりよい環境を残し、継承していくことができるように指針を示しました。



目 次

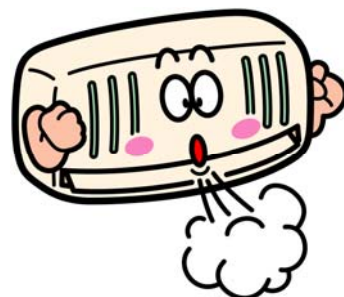
1	リビング	1
(1)	待機電力	1
(2)	エアコン	2
(3)	照明	3
(4)	テレビ	4
(5)	暖房機器	5
2	トイレ・洗面	7
3	風呂	8
(1)	水道	8
(2)	電気・ガス	9
4	洗濯	11
5	キッチン	12
(1)	電気	12
(2)	ガス	13
(3)	冷蔵庫	15
(4)	調理	17
(5)	ごみ	19
(6)	水道	20
6	自動車	21
7	買い物	24
(1)	食料品・日用品	24
(2)	電化製品	25
8	掃除	28
9	リサイクル	30
10	節約	32
	＊環境家計簿	33
	＊チェックリスト	34
11	環境保全	35
(1)	環境保全	35
(2)	美化活動	36
	はじまりは、小さなことから	37

(2) エアコン

設定温度は、夏 28 度・冬 19 度を目安に！

環境配慮の内容

- * 電力消費量の多いエアコンの省エネに取り組みましょう。
- * 効率のよい冷房・暖房効果を得ましょう。



環境配慮の方法

- * カーテンやブラインドを使用して、エアコンの使用量を減らしましょう。
- * できるだけひとつの部屋で過ごし、余分な電力消費を避けましょう。
- * エアコンのフィルターは月に 2 回程度こまめに掃除しましょう。
- * エアコンの設定温度は、夏は 28 度、冬は 19 度を目安に設定しましょう。
- * エアコンの使用時は扇風機も使用して空気の循環を図りましょう。
- * 扇風機の使用は、夏は並行に、冬は上向きにして使用します。
- * 1 日 1 時間エアコンの使用時間を減らしましょう。
- * 緑のカーテンで日差しを遮断しましょう。

環境配慮の効果

- * 月に 2 回のフィルター掃除でエアコン代 5 % の節電となります。
- * 設定温度を 2 度上げると約 10 % の節電効果があります。
- * 室外機の吹出口に物を置かないよう風通しを良くすると、冷暖房の効果が上がります。
- * 緑のカーテンをすることで、エアコンの使用を抑制できます。

▼【エアコンの電気量】

内 容	設 定	年間省エネ量	
		節約電力(kWh)	節約金額(円)
夏：冷房	温度を 1 度上げる	30.24	670
	1 時間短縮	18.78	410
冬：暖房	温度を 1 度下げる	53.08	1,170
	1 時間短縮	40.73	900
フィルター清掃	月に 1、2 回	31.95	700

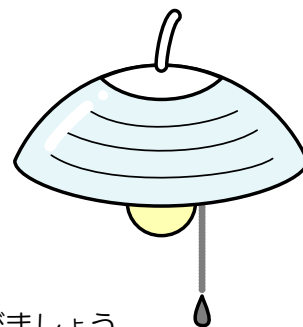
資料：財団法人 省エネルギーセンター

(3) 照 明

無駄な明かりは、消す習慣を！

環境配慮の内容

- * 場所や用途にあっているか、照明器具を見直してみましょう。
- * 無駄な明かりはこまめに消しましょう。



環境配慮の方法

- * 照明を高効率・省エネルギーの省エネ基準達成率の高いものを選びましょう。
- * リモコン、壁スイッチ、センサーの点滅・調光を利用し、無駄な電力消費を抑えましょう。
- * 照明機器はその明るさを保つため、こまめに掃除をしましょう。
- * 白熱球と蛍光灯をうまく使い分けて、照明の節電に努めましょう。
- * 長時間使用するところは、白熱球から蛍光灯や LED 照明器具に取り替えましょう。

環境配慮の効果

- * 蛍光灯も同じ明るさなら、インバータ式や LED 照明器具が省エネになります。
- * 調光器の使用や掃除をすることで節電や消耗品の長期使用につながります。
- * 極端に頻繁に点滅させるとランプの寿命が短くなります。

▼【照明にかかる電気代】

「白熱球と電球形蛍光灯との比較」

品 名	設 定	年間省エネ量	
		省エネ電力(kWh)	節約金額(円)
白熱球 (54W)	白熱球→蛍光灯	84.00	1,890
	1 時間減らす	19.71	430
電球形蛍光灯 (12W)	1 時間減らす	4.38	100

資料：財団法人 省エネルギーセンター

「消費電力の比較」

内 容	白熱球 (60 型 54W)	電球形蛍光灯 (12W)
ランプ代	900 円	1,500 円
6000 時間の電気代	7,128 円	1,584 円
合 計	8,028 円	3,084 円

資料：財団法人 省エネルギーセンター

※白熱球 1 個で 1,000 時間とする

(4) テレビ

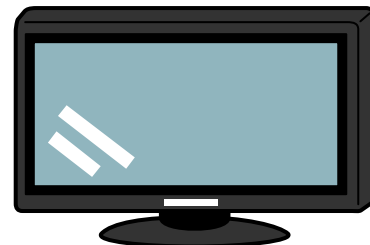
画面の明るさや音量は、標準モードで！

環境配慮の内容

＊画面の明るさや音量、つけっぱなしに気を配りましょう。

環境配慮の方法

- ＊テレビ番組を決めて、テレビを見る時間を1時間少なくしましょう。
- ＊テレビ画面の拭き掃除を週1回し、画質モードは標準（メーカー推奨状態）で、音量も適切にしましょう。
- ＊部屋の広さに応じたテレビの大きさを選びましょう。
- ＊夜間や留守のときは、主電源をオフにし、旅行などの長期不在のときは、プラグを抜きましょう。
- ＊テレビゲームが終わったら、必ずテレビの電源も切りましょう。



環境配慮の効果

- ＊使用時間を減らすことで節電になります。
- ＊テレビ画面の掃除をすることで無駄に明るくすることもなく省エネになります。
- ＊部屋の仕様に合わせたテレビを使用することで、過剰な設定変更をせずに済みます。

▼【テレビにかかる電気代】

品 目	設 定 (視聴時間を1時間減らす)	年間省エネ量	
		省エネ電力(kWh)	節約金額(円)
テレビ	液晶(20V型)	15.00	330
	プラズマ(32V型)	74.57	1,640
	ブラウン管(25型)	31.86	700
	明るさ 最大→中央	29.89	660
	音量 最大→中央	2.46	50

資料：財団法人 省エネルギーセンター

(5) 暖房機器

1度上げる前に1枚着込む！

環境配慮の内容

- * 部屋の温度を19度に設定しましょう。
- * 熱が逃げないように対策や体感温度が上がる工夫をしましょう。

環境配慮の方法

- * 外出や就寝するときは15分位前に電源を消しましょう。
- * 石油・ガスファンヒーターのフィルター掃除はこまめに行いましょう。
- * 電気カーペットは分割暖房機能があるものは、人のいない部分はスイッチをオフにしておきましょう。
- * 電気カーペットの下には断熱マット等を敷きましょう。
- * 設定温度は低めに設定しましょう。目安は19度または中温です。
- * 電気こたつは掛け布団と敷布団の両方を使用しましょう。



環境配慮の効果

- * 外出する時や就寝の15分前に消してもすぐには冷えないので省エネになります。
- * エアコンと暖房機器を併用する場合は、控えめな温度設定で省エネになります。
- * 電気こたつは、上半身に1枚多めに着込むことで暖房効果が上がります。
- * 厚めの掛け布団を使用することで熱を逃がしにくくします。
- * エアコンの暖房の設定温度は19度を目安にすることで効率の良い運転になります。

▼【暖房機器】

品 目	設 定	年間省エネ量	
		省エネ量 (ガス:m ³ ,電気:kWh,灯油ℓ)	節約金額(円)
ガスファンヒーター	設定温度を1度下げる	8.15 m ³	1,390
	1時間減らす	3.72 kWh	80
		12.68 m ³	2,160
石油ファンヒーター	設定温度を1度下げる	10.22 ℓ	780
	1時間減らす	3.89 kWh	90
		15.91 ℓ	1,210
こたつ	温度調節を強→中	48.95 kWh	1,080
	敷布団あり	32.48 kWh	710
電気カーペット	温度調節を強→中	185.97 kWh	4,090

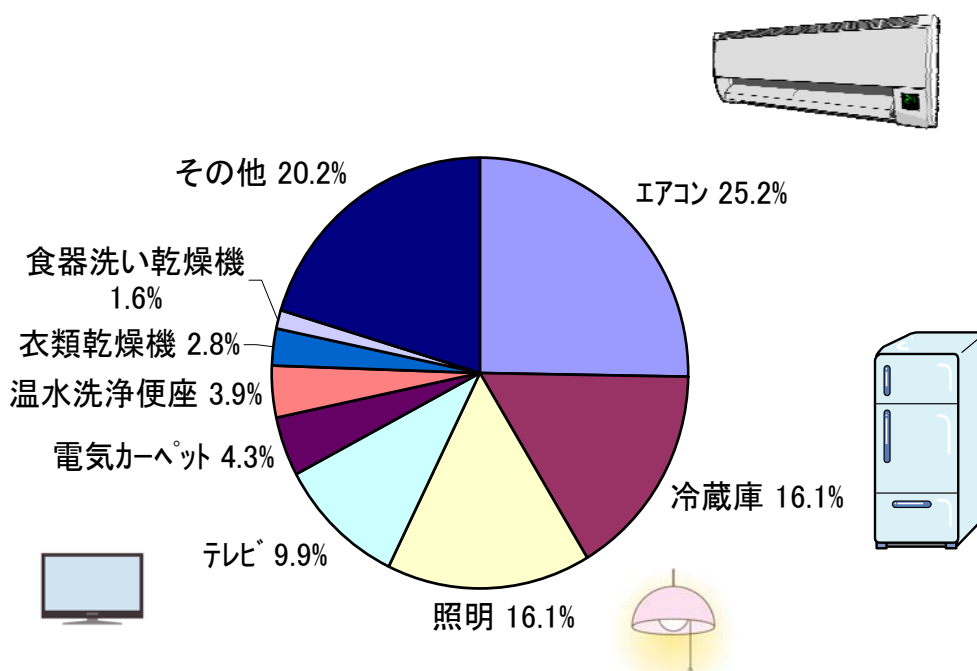
資料：財団法人 省エネルギーセンター

トピック

▼【一般家庭における消費電力量の割合】

注:割合は四捨五入しているため、合計が100%になりません。

消費電力量の内訳



資料：財団法人 省エネルギーセンター

- ・ エアコン・冷蔵庫・照明・テレビが消費電力量の約7割を占めています。
- ・ 買い替えのときは、省エネ基準達成率の高いものを選びましょう。

★エコ実践★

冷暖房機器に頼る前に、少しの心がけで消費電力を抑える方法を挙げてみました。暖房を使用するとき、ひざ掛けやカーディガンを羽織れば、設定温度19度でも快適に過ごせます。

体感温度		
ひざ掛け	2.5度	アップ
ソックス	0.6度	アップ
カーディガン	2.2度	アップ

室外機の周辺は風通しをよくしておきましょう。室内では夏はレースのカーテンで日差しをカット、冬は厚めのカーテンで冷気を遮断し、ドアの開閉を少なくすることで外気の進入を防ぎ、冷暖房効果も高まります。また、扇風機を使用して温まった空気を循環させることによって室内が満遍なく暖まります。出掛ける時は、15分ほど前から電源を切っておくという習慣をつけると家計にも、地球にもやさしい行動になります。

しかし、いくら電力を使わないよう工夫していても、フィルターが目詰まりしては効率が悪くなってしまいます。2週間に一度を目安に掃除をしてみてください。

2 トイレ・洗面

水道

節水に心がけましょう！

環境配慮の内容

＊家庭における水道代の多くはトイレで使用される水です。限りある水の節水に心がけましょう。

環境配慮の方法

- ＊水圧が強い場合は、止水栓などで水圧を調整しましょう。
- ＊節水器具「節水コマ」の使用を試みましょう。
- ＊風呂の残り湯を再利用しましょう。
- ＊トイレの使用後は「大・小」のレバーを使い分けましょう。
- ＊トイレ掃除のときは洗剤の使いすぎに気をつけましょう。
- ＊洗顔や歯磨きは洗面器やコップを使って行いましょう。



環境配慮の効果

- ＊風呂の残り湯を使うことでトイレ数回分の節水ができます。
- ＊トイレで1回に流れる水の量は従来型で13ℓ、節水型で大5ℓ、小3.8ℓくらい流れます。余裕があれば節水型に改修しましょう。
- ＊洗顔や歯磨きは、洗面器やコップを使うことで必要な量の水だけを使用することができます。

※トイレの貯水タンクにペットボトルや空きビンを入れて使用するときは十分気をつけましょう。
トイレの型によっては故障の原因となるものもあります。

▼【トイレの電気代】

品 目	設 定	年間省エネ量		CO ₂ 削減量 (kg-CO ₂)
		節約電力(kWh)	節約金額(円)	
温水洗浄便座	フタを閉める	34.90	770	12.2
	温度を1段階下げ、夏場はオフ	26.40	580	9.3
	洗浄水の温度を1段階下げる	13.80	300	4.8

資料：財団法人 省エネルギーセンター

3 風呂

(1) 水道

残り湯は有効利用を！

環境配慮の内容

- * 何度も足し湯をしないようにしましょう。
- * 節水を心がけましょう。



環境配慮の方法

- * 適量を溜め（半分から8割程度）、あふれさせないようにしましょう。
- * シャワーはこまめに止めましょう。
- * シャワーヘッドは節水型のものを使用しましょう。
- * 風呂の残り湯は捨てないで再利用しましょう。
- * 間を空けずに続けて入浴しましょう。

環境配慮の効果

- * 風呂の残り湯は洗濯・掃除・トイレ・洗車などに利用することで節水になります。
- * 冬場は温まったペットボトルを湯たんぽ代わりに使用することもできます。
- * シャワーをこまめに止めることで余計な電力、ガス、水を使わず省エネになります。

▼【風呂の残り湯の活用方法例】

- ・ 洗濯（1回の洗濯に必要な水の量は100ℓ前後）
- ・ 掃除（床拭きなど）
- ・ トイレ（トイレで流す水の節約）
- ・ 洗車（バケツを使用して100ℓ前後）



(2) 電 気・ガ ス

シャワーは、こまめに止めましょう！

環境配慮の内容

- ＊家族みんなが続けて入るように協力しましょう。
- ＊何度も追い炊きをしないようにしましょう。



環境配慮の方法

- ＊風呂は続いて入りましょう。
- ＊浴槽に外フタ、湯船にはアルミシートの内フタを使用しましょう。
- ＊1人の場合はシャワーにして、こまめに止めながら使用しましょう。
- ＊追い炊き機能がある場合は、夏場は朝から少しずつ水を張っていき追い炊きを、冬場は直前に湯を張りましょう。

環境配慮の効果

- ＊家族みんなが続けて入浴することで、余計な足し湯、追い炊きを省くことができます。
- ＊フタをすることも湯が冷めるのを防ぎ保温効果が上がります。
- ＊シャワーをこまめに止めることによって湯にかかるエネルギーの削減につながります。
- ＊夏場は外気温が高いので水を張っておけば蛇口から出てくる水より暖かくなり省エネになります。

▼【入浴にかかる水の量】

- ・浴槽1杯 200～300ℓ
- ・シャワー（16分間） 200ℓ

3人以下の入浴はシャワーのほうが得ですが、風呂の残り湯を洗濯などに再利用する場合は、浴槽に湯が残る分、水道代、ガス代の合計でみて風呂のほうが得です。

人数（人）	シャワー使用時間 （1人5分）	使用水量（ℓ）
1	5	62.5
2	10	125
3	15	187.5
4	20	250

資料：財団法人 省エネルギーセンター

トピック

▼【自然エネルギーの活用】

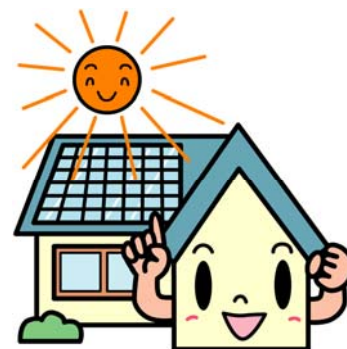
消費するエネルギーを家庭でつくすることで、化石燃料の消費と、それに伴う CO₂ の発生を削減することができます。

・太陽光発電システム

太陽の光エネルギーを受けて太陽電池で発電します。

発電電力量が消費電力量を上回った場合は、余剰電力を電力会社に売ることができます。

愛知県は年間の日照時間が長く、太陽光発電の導入に適した地域と言われています。



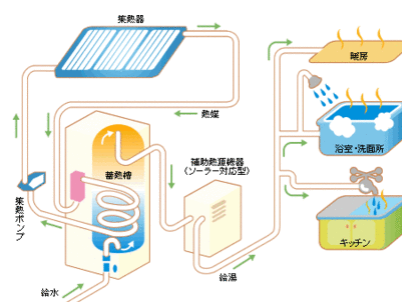
・太陽熱利用システム

住宅の屋根等に集熱器で太陽の熱を集め、それによって水や空気等の熱媒体を暖め、自然循環によって熱輸送を行い、風呂や台所などの給湯に使用するソーラーシステムです。



・太陽熱高度利用システム

不凍液などを強制的に循環する太陽集熱器と集めた熱エネルギーを貯蔵する太陽蓄熱槽によって構成され、給湯、暖房等に利用する住宅の屋根などに設置するソーラーシステムです。



4 洗濯

水道

洗剤は適量でまとめ洗いを！

環境配慮の内容

- * 節水型洗濯機の使用を検討しましょう。
- * 洗濯機の水量や時間等の設定を見直してみましょう。

環境配慮の方法

- * 使用時以外は水道の蛇口を閉めておきましょう。
- * 洗濯には風呂の残り湯を使いましょう。
- * 洗濯のすすぎは「ためすすぎ」にしましょう。「注水すすぎ」の場合は、すすぎ時間を短くしましょう。
- * 洗濯物は、洗濯機の容量の8割程度を目安にしましょう。少なすぎも、多すぎも余分なエネルギーを使用します。
- * 少量の洗濯物は、洗濯機の容量に合わせて洗濯回数を少なくしまとめ洗いをしましょう。
- * 洗剤は適量にしましょう。



環境配慮の効果

- * 風呂の残り湯を使用すると、水温が多少高いため洗剤が溶けやすくなります。
- * ためすすぎは注水すすぎより、1回あたりの水が50ℓ程度少なくすみます。
- * 洗剤の量が多いと溶けきらなかったりし、洗い直しということになってしまいます。

5 キッチン

(1) 電 気

その保温は、必要ですか！

環境配慮の内容

- * 不要な保温機能の使用は避けましょう。
- * 調理に応じた方法で調理しましょう。



環境配慮の方法

- * 省エネ製品の使用に努めましょう。
- * 電化製品は壁から一定距離を空けて設置し、熱がこもらないようにしましょう。
- * 電気ポットの長時間保温は避け、ガスコンロで適量の湯を沸かしましょう。
- * 電気炊飯器の長時間保温は避け、必要な分を電子レンジで温めましょう。
- * キッチンの照明は汚れやすいのでこまめに掃除しましょう。
- * 換気扇をこまめに掃除しましょう。
- * 古い電化製品は消費電力が高いものもありますので、省エネ基準達成率の高いものへ取替えを検討してみましょう。

環境配慮の効果

- * 照明を掃除することで、明るさを維持します。
- * 冷蔵庫と壁との距離を空けるのは発生した熱がこもらないようにするためです。しっかりとつけてある場合は、適切に距離を空けた場合と比べ周辺温度が高くなります。周囲の温度が 30 度のときは 15 度のときと比べて 90% も電力消費が増加します。（※後ろピットリタイプを除く）

▼電気ポットの実態

電気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せず、再沸騰させて使用した場合とでは、年間電気使用量 107.45kWh、約 2,360 円の節約になります。

このように電力消費量を抑えるには、「使用しないときはプラグを抜く」を心がけることです。

保温では、保温ポットや魔法瓶を使いましょう。家庭ごとの事情に合わせ、組み合わせて省エネに取り組みましょう。

(2) ガス

エコへの炎は大きく、調理の炎は控えめに！

環境配慮の内容

- * ガスコンロの特性にあった調理器具・方法で使用しましょう。
- * ガス給湯器の温度は、目的に合わせて設定変更しましょう。



環境配慮の方法

- * コンロの火にあった調理器具を使用しましょう。
- * 火力は、なべ底からはみ出さないようにしましょう。
- * 周りが濡れている調理器具は水気をふき取ってから使用しましょう。
- * 鍋にはふたをして中火で調理をしましょう。
- * 圧力鍋や保温鍋等の調理器具を上手に活用しましょう。
- * 給湯器の湯は少し低めに設定しましょう。

環境配慮の効果

- * 火がなべ底からはみ出すとはみ出したぶん、エネルギーを多く使います。
- * 調理器の水気をふきとると、水気にエネルギーをとられることなく無駄なく使えます
- * 中火で沸かすことでガス代が約5%省エネになります。
 - 中火で1回に1ℓを沸かす 中火は 1.9 円
 - 強火は 2.0 円
 - 弱火は 2.1 円 となります。
- * 給湯器の湯 65ℓを 40 度から 38 度に下げて、1日2回の洗いものをした場合、年間約 1,500 円の節約になります。

▼【ガスの節約】

項 目	年間省エネ量	
	ガス量(m ³)	節約料金(円)
炎は鍋底と同じ大きさ	2.5	289
鍋は底の大きなものを使う	1.3	147
鍋底の水はふき取る	0.3	38
鍋にはフタをする	3.3	388
同じ鍋で同時調理をする	10.0	1,125
給湯器の湯を使って沸かす	6.4	752
グリルで同時調理する	6.8	798

資料：東京ガス

トピック

▼【高効率給湯器】

家庭のエネルギー消費の約30%を占めているのが、給湯のエネルギーです。

高効率タイプの給湯器を導入することで、給湯のエネルギーを大幅に減少させることができます。

【能力（出力）】

ガス給湯器の給湯能力は号数で、石油給湯器は連続給湯出力（kW）で示されます。

号数、給湯出力が大きいほど湯量が不足せず、余裕をもって利用できます。

・CO₂自然冷媒ヒートポンプ給湯器（エコキュート）

エアコンに使われているヒートポンプの原理を活用し、投入エネルギーの約3倍以上の熱で加熱することで、従来の燃焼式給湯器より約30%の省エネルギーを達成

・潜熱回収給湯器（エコジョーズ：ガス、エコフィール：灯油）

従来利用されていなかった排ガスの有する潜熱を回収することにより、従来の燃焼式給湯器より約15%の省エネルギーを達成します。

・ガスエンジン給湯器（エコウィル）

ガスエンジンの排熱と動力により、熱主電従の供給を行い、建物全体で約10%の省エネルギーを達成します。

・家庭用燃料電池（エネファーム）

燃料電池により、水素と酸素を化学反応させて電気を作ります。その反応熱を利用して湯も沸かします。建物全体で約25%の省エネルギーを達成します。



電気・ガス・石油給湯器は、1台でキッチン・洗面所・浴室など複数の場所の給湯に利用するため省エネ性能の優れた機器を選択しましょう。

(3) 冷蔵庫

入れすぎ・開けすぎ・冷やしすぎに注意！

環境配慮の内容

- ＊物を詰め込みすぎないよう、冷蔵庫の中を整理しましょう。
- ＊冷蔵庫の置き方を見てみましょう。
- ＊無駄な開閉は、やめましょう。



環境配慮の方法

- ＊冷蔵庫の温度は約1～5度、野菜室の温度は約3～7度にしましょう。
- ＊冷蔵庫、冷凍庫の長時間の開放や頻繁な開閉はやめましょう。
- ＊要冷蔵品とそうでない食品を把握しましょう。
- ＊冷蔵庫に収納する時、熱いものは荒熱を取ってから入れましょう。
- ＊冬場は冷却強度を【強】から【中】にしましょう。
- ＊日光が当たらない場所に置きましょう。
- ＊壁と適度な空間を取り、風通しをよくしましょう。
- ＊冷蔵庫の扉のパッキンが破損していないか確認しましょう。
- ＊冷蔵庫内にビニールカーテンを取り付けてみましょう。

環境配慮の効果

- ＊冷蔵庫内を月に一度を目安にして掃除を行うことで、冷蔵庫内が清潔に保たれ、また整理整頓もできます。
- ＊冷蔵の必要がないものを知ること、容量を適量に保ち効率の良い冷却効果が得られます。
- ＊冷蔵庫が直射日光にあたると、熱を持って冷却効果が悪くなり、余分に電力がかかってしまいます。

▼【冷蔵庫の省エネ】

品 目	設 定	年間省エネ量	
		省エネ電力(kWh)	節約金額(円)
冷蔵庫	整理整頓(容量5割程度)	43.84	960
	無駄な開閉をやめた場合※	10.40	230
	開放時間(20→10秒)	6.10	130
	冷却強度 強→中	61.72	1,360
	壁との距離をとる	45.08	990

※JIS 開閉試験の開閉を行った場合とその2倍の回数を行った場合との比較

資料：財団法人 省エネルギーセンター

JIS 開閉試験とは冷蔵庫 12 分毎に 25 回、冷凍庫 40 分毎に 8 回、開放時間はいずれも 10 秒

トピック

▼【冷蔵の必要がないもの】

常温保存できるもの		
野菜	調味料	保存食
・しょうが ・ニンジン ・ごぼう ・たまねぎ ・じゃがいも ・きゅうり ・トマト ・バナナ	・しょうゆ ・砂糖・塩 ・味噌 ・ソース	・レトルト食品 ・缶詰 ・インスタント食品 ・乾物 ・ビン詰め

※夏場は特に風通しの良い冷暗場所で保管しましょう。

※上記の食材で開封したものや包丁を入れたものは含みません。



冷蔵庫のドアの開け閉めを減らすコツ

POINT 整理整頓をして、調理する食材は一度に取り出す！

- ＊調理に必要な材料を前もって挙げて一度に取り出すことで回数を減らせます。
- ＊冷蔵庫の中を整理することでより早く食材を見つけることができます。
- ＊特に夏場は、冷たい飲み物を取り出す回数が増えるため、保冷できるポットを使用しましょう。



(4) 調理

合言葉は、エコクッキング！

環境配慮の内容

- *調理くずを出さない方法で調理しましょう。
- *エコクッキングの考え方をういて調理してみましょう。



環境配慮の方法

- *米のとぎ汁の最初の水は流さず取っておき、洗い物や植物への水やりなどに使用しましょう。
- *地元の食材で調理をしましょう。
- *料理を作り過ぎないように注意しましょう。
- *小さな野菜くずなども排水溝に流れないように生ゴミネットを使用しましょう。
- *洗う食器の量に合わせて手洗いと食器洗い機を使い分け、水道代・電気代等の削減に取り組みましょう。
- *調理方法を工夫し加熱しすぎに注意しましょう。
- *廃油を少なくするために油の使用は少しずつにしましょう。

環境配慮の効果

- *平成21年度の1人1日に使用する食品使用量は1,172g、そのうち食べ残しは38.8gで全体の3.3%となっています。料理は適量を心がけて作ることによって食べ残しを減らすことができます。
- *食品に応じた調理法を知ることによって食べられる部分を無駄なく調理することができます。また失敗等による廃棄も減らすことができますでしょう。

▼【魚がすすめる水質に戻すために必要な水の量】

排水	廃棄量 (ml)		必要な水の量 (ℓ)	浴槽 (300ℓ)
みそ汁	おわん 1 杯分	200	1,230	4.1 杯
牛乳	コップ 1 杯分	200	4,800	16.0 杯
ビール	コップ 1 杯分	200	3,600	12.0 杯
ラーメンの汁	1 人分	300	2,460	8.2 杯
米のとぎ汁	1 回分	2,000	360	1.2 杯

資料：愛知県環境部調べ

米のとぎ汁について

Q. どうして米のとぎ汁は流してはいけないの？



A. 米を洗うと白くにごりますよね？
このにごりの正体は「ぬか」です。
「ぬか」に含まれるたんぱく質や糖質などは下水処理の時、バクテリアによって分解されます。
しかし、「リン」や「窒素」は分解できないのです。



Q. 「リン」や「窒素」が分解されないとどうなるの？



A. 「リン」が分解されずに川や海に流れてしまうと、水中に含まれる「リン」の割合が高くなってしまい(富栄養化)、赤潮やアオコ(プランクトンの異常増殖)が発生してしまうのです。
そして、水中の空気が少なくなり魚などが死んでしまうのです。



【米のとぎ汁の再利用法】

床…皮脂汚れ落とし、床磨き効果あり
洗剤…油汚れ落とし

たたみ…黄ばみ落とし
栄養剤…植物の水やり

エコクッキング

▼買い物

- ・買う前に残り食材の確認
- ・マイバックの持参
- ・旬の食材選び
- ・過剰包装の食品は避ける
- ・先を見通した食品選び



▼調理

- ・食材は丸ごと調理
- ・同時調理で省エネ
- ・米のとぎ汁を再利用



▼後片付け

- ・油分はふきとる
- ・油汚れには米のとぎ汁を使用
- ・食器洗い機と手洗いとの使い分けをする



参考：東京ガス株式会社

(5) ごみ

ごみを出さない生活を！

環境配慮の内容

＊買い物の時点からごみになるようなものは避けて購入しましょう。



環境配慮の方法

- ＊使用した油は流さず、固形剤で固めたり紙などでふきとったりしてから洗いましょう。
- ＊生ごみは水分をしっかりとってから捨てましょう。
- ＊生ごみは※アスパを使って家庭菜園やプランター等の肥料として再利用しましょう。
- ＊分別を徹底し、資源ごみは決まった日に出しましょう。
- ＊ペーパータオルは避け、ふきんを使用しましょう。
- ＊食材や料理の一時保存はフタがある食器を使用し、食品用包装フィルムの使用量を減らしましょう。

環境配慮の効果

- ＊油を流さないことで下水処理時のエネルギー使用量を減らすことができます。
- ＊生ごみの水分をきることで焼却時のエネルギー量を減らすことができます。
- ＊分別を行うことで資源の有効活用が促進されます。
- ＊たい肥化することで、生ごみの廃棄量削減につながります。
- ＊ふきんを使用することで、紙資源の使用量削減につながります。
- ＊ふた付き食器を使用することで、食品用包装フィルムなどプラスチック製品の廃棄量を減らすことができます。

▼【生ごみの再利用】

- ・生ごみ処理容器…バケツやコンポスト容器の中で微生物の力を借りて容量を減量させてたい肥にします。生ごみ、食べ残し、枯葉、枯草、落葉、小枝などにアスパをふりかけ、10日間ほど置いておくとたい肥にできます。
- ・生ごみ処理機…乾燥式とバイオ式があります。乾燥式は温風で生ごみに含まれる水分を蒸発させ減容します。バイオ式は微生物の働きにより生ごみを分解・減容します。また、ハイブリット式は送風乾燥とバイオ式との併用のため、新たなバイオチップの補給は不要です。

※アスパ…発酵合成型有機肥料のこと。米ぬか、もみ殻、糖蜜などにEM(有機微生物群)を混ぜて発酵させたもの。生ごみにアスパをふりかけると、10日ほどで有機肥料に変わる。

(6) 水 道

自然のめぐみ 大切に！

環境配慮の内容

＊節水を心がけましょう。

環境配慮の方法

- ＊節水コマを取り付けましょう。
- ＊洗い桶などを使用し、食器洗浄時の節水に努めましょう。
- ＊水を出しっぱなしで作業をするのはやめましょう。
- ＊洗剤の量は適量にしましょう。
- ＊頑固な汚れはつけ置いてから洗いましょう。
- ＊米のとぎ汁は流さず、再利用に努めましょう。



環境配慮の効果

- ＊桶などに溜めた水で軽くすすいでから洗い流すと使用する水の量が減ります。
- ＊油をふき取ることで洗いやすくします。また洗剤の量も少なくて済みます。
- ＊頑固な汚れはつけ置きすることで洗いやすくします。
- ＊米のとぎ汁は汚れを落とすのに効果的です。油污れなどに洗剤の代わりとして活用してみましょう。

トピック

▼【手洗いと食器洗い乾燥機の比較】（電気・水道・ガス代含む）

給湯器 40℃、使用水量 65ℓ/回、1 日 2 回の同じ量のまとめ洗いの場合

内 容	年間使用量		年間金額
手洗い	ガス (m ³)	81.62	約 24,690 円
	水道 (m ³)	47.45	
食器洗い乾燥機	電気(kWh)	525.20	約 14,020 円
	水道 (m ³)	10.80	

手洗いより食器洗い乾燥機を使用すれば、年間約 10,670 円の節約となります。

洗浄終了後、扉を開けて熱だけで乾燥させれば、更に省エネになります。

このことから、少量なら手洗い、量が多いときは食器洗い乾燥機のほうが省エネといえます。また手洗いでは主にガス代・水道代がかかり、食器洗い乾燥機では電気代が大きい割合でかかります。

資料：財団法人省エネルギーセンター

6 自動車

燃 料

マナーを守れば自然と省エネ運転！

環境配慮の内容

- *ゆとりある走行を心がけましょう。
- *安全走行を心がけましょう。
- *交通ルールを守りましょう。



環境配慮の方法

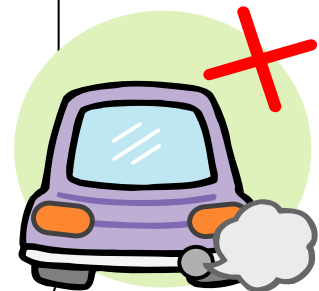
- *近距離では車の使用を避け徒歩や自転車に切り替えましょう。
- *エコドライブ 10 ケ条を実践しましょう。
- *公共交通機関の利用を優先しましょう。
- *空ぶかしや蛇行運転はやめましょう。
- *購入時には燃費のよい自動車を選択しましょう。

環境配慮の効果

- *アイドリングをなくすことで、燃料消費も抑えられ、排気ガスも出さずに済みます。
- *エコドライブ 10 ケ条の実施により二酸化炭素等排気ガスの発生抑制になります。
- *自家用車から公共交通機関にすることで渋滞の緩和やエネルギー消費量の削減につながります。
- *ハイブリット自動車や電気自動車など高い省エネルギー性能で燃費が大きく向上します。

エコドライブ10ヶ条

- 1 ふんわりアクセル『e スタート』
- 2 加減速の少ない運転
- 3 早めのアクセルオフ
- 4 エアコンの使用を控えめに
- 5 アイドリングストップ
- 6 暖気運転は適切に
- 7 道路交通情報の活用
- 8 タイヤの空気圧をこまめにチェック
- 9 不要な荷物は積まずに走行
- 10 駐車場所に注意



資料：環境省

▼エコドライブレッスン

- ①エコドライブは安全運転が第一です。
- ②走行は適正スピードを守れば、燃費面でも経済的です。
- ③希望速度を5km/h だけ抑えて、余裕の運転を心がけましょう。
- ④迷ってウロウロしては、エネルギーの無駄です。事前に調べてから出かけましょう。
- ⑤急発進、急加速は事故のもとです。発進時、5 秒間の省エネを意識しましょう。
- ⑥空ぶかしは、燃料の無駄使いや大気汚染のもとです。
- ⑦迷惑駐車は、渋滞の原因になります。決められた場所に駐車しましょう。

▼年間エネルギー省エネ量(年間)

行 動	ガソリン量(ℓ)	CO ₂ 削減量(kg-CO ₂)	節約金額(円)
ふんわりeスタート	83.57	194.0	11,110
加減速の少ない運転	29.29	68.0	3,900
早めのアクセルオフ	18.09	42.0	2,410
アイドリングストップ	17.33	40.2	2,300

・運転マナーに関することは、すべて省エネ行動に通じます。

資料：省エネルギーセンター

もっとエコ作戦

- ・車を使う時は、相乗りを心がけましょう。
- ・トランクを整理し不要な荷物は載せないようにしましょう。
- ・近いところは徒歩・自転車、遠いところは鉄道・バスで出掛けましょう。
- ・車を買うときは、低公害・低燃費車を選びましょう。

●低公害車

大気汚染物質の排出や騒音の発生などが少ない従来の自動車よりも環境負荷の少ない自動車の総称



青色ステッカー

(平成 17 年排出ガス規制基準値より)

有害物質を 50%以上低減させた自動車



青色ステッカー

(平成 17 年度排出ガス規制基準値より)

有害物質を 75%以上低減させた自動車



緑色ステッカー

自動車燃費性能評価・公表制度により型式指定を受けたガソリン、LP ガス、ディーゼル乗用車、ガソリン・ディーゼル貨物自動車(車両総重量 2.5 t 以下)対象に、省エネ法に基づく燃費基準を達成している自動車



トピック

地球温暖化

地球の大気中には「温室効果ガス」と呼ばれる気体が含まれています。太陽から地球に届いた熱は、地上からはねかえされて宇宙に放出されますが、「温室効果ガス」(CO₂、メタン、フロンガス、亜酸化窒素など)により、生物が生きていくために必要な地球の温度が保たれています。

しかし、この温室効果ガスの増加に伴い、宇宙に放出されるはずの熱が大気中に閉じ込められることにより、地表面の気温が上昇してしまうのが、地球温暖化です。

石油・石炭等の化石燃料を燃焼して得られるエネルギーの大量消費により、温室効果ガスの主成分であるCO₂の大量増加を招き、地球全体の平均気温が上昇してきます。このことにより海面水位上昇、世界的異常気象の発生、生態系の変化、農業生産・水産資源への影響、熱帯性感染症増加など、環境に重大な悪影響が及ぶことが心配されます。

▼【排気ガスに含まれる成分】

二酸化炭素 (CO₂)

石油や石炭など化石燃料の燃焼により排出されます。そして温室効果ガスでもあり、地球温暖化の原因のひとつです。

一酸化炭素 (CO)

燃料の不完全燃焼により、発生する。また少量でも一酸化炭素中毒を起こす危険性を持っています。

窒素酸化物 (NO_x)

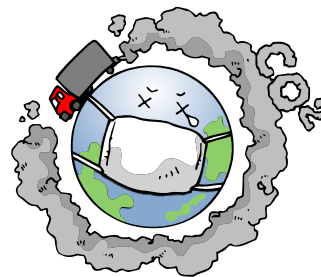
高い温度で物が燃えた時に窒素と酸素が結びついて発生する排出ガスのことです。

硫黄酸化物 (SO_x)

石油や石炭などの硫黄分が含まれる化石燃料が燃える時に発生する排出ガスのことです。

浮遊粒子状物質 (SPM)

固体または液体の粒子状物質で、ディーゼル車の排出ガス(黒煙)などのことです。また、発がん性による健康被害が懸念されています。



▼【大気汚染物質の影響】

- ・二酸化炭素→地球温暖化促進物質(温室効果ガス)
- ・窒素酸化物→光化学スモッグ・酸性雨
- ・硫黄酸化物→光化学スモッグ・酸性雨
- ・黒煙(粒子状物質)→大気汚染・植物の気孔を塞ぎ光合成を妨げる(枯死の原因)
- ・浮遊粒子状物質→呼吸器疾患や肺がん等の健康被害

7 買い物

(1) 食料品・日用品

買い物上手はエコ上手！

環境配慮の内容

- ＊環境にやさしい商品を購入しましょう。
- ＊価格だけに左右されないようにしましょう。

環境配慮の方法

- ＊買い物はマイバッグを持って出掛けましょう。
- ＊食料品は地元のもの、また季節のものを選びましょう。
- ＊過剰包装をした商品の購入は避けましょう。
- ＊グリーン購入に努めましょう。
- ＊環境にやさしい商品を選びましょう。
- ＊容器を買うのは初回だけにして、次回からは詰め替え用を購入しましょう。
- ＊多少高価でも高品質で長期間使用できる商品を購入しましょう。
- ＊使い捨て商品の購入は控えましょう。



環境配慮の効果

- ＊マイバッグを持参することでレジ袋の削減になります。
- ＊環境配慮製品を中心に購入・消費することで、事業者側への働きかけとなります。
- ＊高品質なものを購入し長期使用することによって廃棄物の発生抑制になります。

▼【グリーン購入】

グリーン購入法に基づくもので、環境配慮製品を購入するように努めましょう。

- ・購入は本当に必要かどうか考えましょう。
- ・その商品は環境にやさしいか確認しましょう。
- ・その商品が家庭から廃棄後の再利用されるまでを考えてみましょう。
- ・製造元は環境にやさしい企業が確認しましょう。
- ・環境にやさしい商品の情報を集めましょう。



(2) 電 化 製 品

モノは大事に末長く！

環境配慮の内容

- ＊省エネラベリング製品のものを選びましょう。
- ＊価格より環境にやさしいかを基準にしましょう。

環境配慮の方法

- ＊環境に配慮した商品を選びましょう。
- ＊省エネラベリングの商品を優先的に購入しましょう。
- ＊耐久性の高い商品を選びましょう。
- ＊廃棄するときの環境負荷を考えた商品選びをしましょう。
- ＊ノンフロンガス製品を購入しましょう。



環境配慮の効果

- ＊環境基準を達成している製品は、環境基準を達成していないものと比べ、価格は多少割高ですが、長期間使うことにより、環境基準未達成製品より総消費エネルギーや金額を抑えることができます。

▼【省エネラベリング制度】

- ・省エネ法（エネルギー使用の合理化に関する法律）の基準に基づき定められているもので、省エネルギー水準に関する制度のことです。
- ・環境保全や環境負荷の低減に役立つ商品や取組みに環境ラベルを添付する制度を言います。商品の片隅に記入されているマークです。



目標年度 2012 年

省エネ基準達成率 エネルギー消費効率
100% 6.6

←緑色：目標年度に定められた基準を上回っている製品に表示してあります。



目標年度 2012 年

省エネ基準達成率 エネルギー消費効率
90% 6.0

←オレンジ色：目標年度に定められた基準を下回っている製品に表示してあります。

▼統一省エネラベルの例



● 本ラベル内容が何年度のものであるか表示しています。

● ノンフロンマークは右上に表示されます。

● 多段階評価制度(☆印)

- ・市場における製品の省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示しています。
- ・トップランナー基準を達成している製品がいくつの星以上であるかを明確にするため、星の下に矢印でトップランナー基準達成・未達成の位置を明示しています。

● 省エネラベリング制度

● 年間の目安電気料金

- ・エネルギー消費効率(年間消費電力量等)をわかりやすく表示するために年間の目安電気料金で表示しています。(電気料金目安単価から1 kWh あたり 22 円(税込)として算出)

▼簡易版ラベルの例



● 省エネラベリング制度

● 年間の目安電気料金

エアコン・テレビ・冷蔵庫・温水洗浄便座・蛍光灯器具(家庭用)については、機器単体のエネルギー消費量が大きく、製品ごとの省エネ性能の差が大きいことから、省エネラベル及び年間の目安電気料金に加え、多段階評価制度を組み合わせた統一省エネラベルによる表示を定めています。また、上記以外の機器は、多段階評価制度のない簡易ラベルが貼ってあります。

トピック

【フロンガスとオゾン層】

フロンガス

人体には悪影響がなく、物質も安定しているため様々な製品に使用されてきましたが、1996年に全面使用禁止になりました。

オゾン層

オゾン層は有害な紫外線をさえぎる効果を持っており、地上の生態系を保護する役割を果たしています。

ノンフロンガス

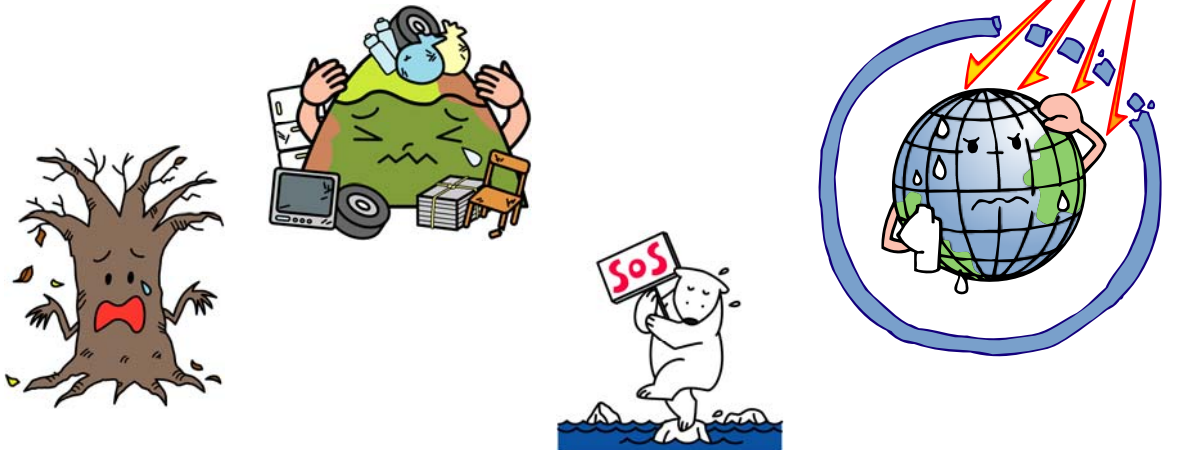
フロンガスに代わり今は、代替フロンガスが利用されています。しかしこの代替フロンガスも一部の物質がオゾン層を破壊します。ノンフロンガスはオゾン層を含む地球環境への影響が極めて低い冷媒なのです。

代替フロンガス

代替フロンガスは、塩素原子を含まない物質でつくられています。しかし、この代替フロンガスも、決して環境負荷が低いわけではありません。中には地球温暖化の促進につながる物質が含まれています。そのため、先進国では2020年に廃止が決まっています。

オゾン層とフロンガスの関係

オゾン層は有害な紫外線から地球を守っています。フロンガスがオゾン層の破壊原因となっている理由は、フロンガスがオゾン層を越えてその有害な紫外線と科学反応を起こし、オゾン破壊する物質に変化してしまうからです。その結果、北極の上空などでオゾンホールを作り出しているのです。



二酸化炭素の排出を主な原因とする地球温暖化の他にもオゾン層の破壊や酸性雨等、地球規模の環境問題が起きています。特にオゾン層の破壊の原因とされるフロンガスについては、現在では新規のフロンガスの使用が禁止されていますが、これまでの製品には冷却媒体として多く利用されており、適切な回収と処理が求められています。

冷蔵庫やエアコン、自動車の廃棄時においては、フロン類が大気中に放出しないようにリサイクル法に基づき適切に処理しましょう。

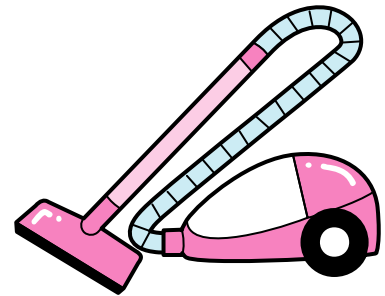
8 掃除

掃 除

まとめずこまめに、コツコツと！

環境配慮の内容

- * 掃除は物を片付けてから行いましょう。
- * 掃除機の手入れも行いましょう。
- * 環境にやさしい物でしっかり汚れを落としましょう。
- * 廃棄物の有効利用を図りましょう。



環境配慮の方法

- * 掃除機をかけるときは一気にかけましょう。
- * 掃除機のフィルターやダストボックスはきれいにしましょう。
- * 掃除機の集塵パックは適宜取り替えましょう。
- * 照明器具は傘などにたまったほこりをふき取りましょう。
- * 米のとぎ汁で床を磨いたり、みかんの皮を掃除に使いましょう。
- * 掃除に使用する水は風呂の残り湯を再利用し、洗剤は酢などを代用しましょう。

環境配慮の効果

- * 部屋を片付けてから掃除機をかけていくことで時間が短縮されます。
- * フィルターの目詰まりで吸引力が落ちるため、こまめに掃除をすることで節電になります。
- * 照明器具の傘にたまったほこりを掃除することで明るさを保つことができます。
- * 集塵パックを適宜取り替えることで節電ができます。
- * 米のとぎ汁やみかんの皮を使用することにより廃棄物が活かせます。
- * 酢を使い化学物質を使用しないことで負荷が低減します。

トピック

▼【生ごみを掃除道具として活用】

▼みかんの皮スプレー 用途： 油汚れ、革製品や床の艶出し 畳の黄ばみ落とし 材料： みかんの皮(4個分)、水 400ml 方法： ①15 分ほど煮る。 ②冷めたらスプレー容器に入れ、 汚れ部分に吹付け乾いた雑巾 で拭く。	▼使い残した酢 用途： 汚れ落とし 方法： ①シンクに塗布し布でこする。 ②焦げ付きにも酢を水で薄めたも のを弱火で 10 分程煮ると落ち やすくなる。 ③まな板に塗布し少しおき、水で 流すと黒ずみが落ちる。 ※鉄は錆びるので、十分すすぐか水拭きして、 酢の成分を落としてください。
▼みかんの皮 用途： 油性ペンの落書き落とし、 金属磨き 方法： ①油性ペンの落書きは、みかんの 外側の皮でこする。 ②金属磨きは白い皮側でこする。	▼飲み残しビール 用途： 汚れ落とし、害虫駆除 方法： ①雑巾に残ったビールを含ませ、 換気扇・シンク・冷蔵庫などを 拭く。 ②ナメクジ駆除にも有効です。 ※野菜のビール漬けや肉料理(肉をやわらか くする)に使用できます。
▼じゃが芋の皮 用途： 洗浄効果 方法： 汚れたフライパンやシンク、三角 コーナーを皮の切り口の方でこ すり磨き洗い流す。	▼卵の殻 用途： 洗にくい容器やミキサー洗い 方法： ①殻を小さめに砕き、容器に入れて 水と一緒に振る。 ②ミキサーで水と一緒にまわすと 洗にくい汚れが落ちる。
▼茶がら 用途： 殺菌、消臭効果 方法： ①床にまいて掃除をする。 (ほこりが立たず、殺菌効果がある) ②下駄箱にいれると、消臭効果 がある。 ③焼き魚の時、受け皿に水と一緒に 入れておけば、部屋に広がる臭い をおさえる。	



9 リサイクル

リサイクル

捨てる前にまず、考えて！

環境配慮の内容

- *使用しなくなったものは捨てる前に有効活用できないか考えましょう。
- *ごみの分別をしましょう。
- *資源回収に協力しましょう。

環境配慮の方法

- *生ごみを肥料等にしてリサイクルしましょう。
- *資源ごみは回収に持って行きましょう。
- *不要になった衣類も捨てずに、リサイクルしましょう。
- *アルミやペットボトル等種類ごとに分別し、有効にリサイクルしましょう。
- *修理可能なものは修理しましょう。
- *家電リサイクル法対象家電・家庭用パソコンはルールに従って適切に処理しましょう。
- *フリーマーケットや再利用品の活用に積極的に参加しましょう。



環境配慮の効果

- *特にエアコン・冷蔵庫は「フロンガス」を使用しているものもあるので適切に引き取ってもらうことでフロンガス回収に協力できます。
- *地域のリサイクル活動に参加し、不用品などを有効に活用することができます。
- *廃棄せず修理することで廃棄物の抑制につながります。



3 R

Reduce

リデュース
【発生抑制】
ごみを
できるだけ
出さない

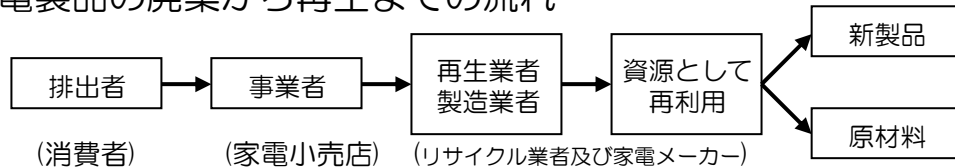
Reuse

リユース
【再使用】
使えるものは
繰り返し使う

Recycle

リサイクル
【再生利用】
再び資源として
利用する

■家電製品の廃棄から再生までの流れ



不法投棄

不法投棄は犯罪です。「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で、不法投棄を行った場合5年以下の懲役若しくは1000万円(法人には3億円まで加重ができる)以下の罰金にするなど、厳しい罰則が設けられています。未遂についても、実行と同様の罰則が科せられます。

「家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）」

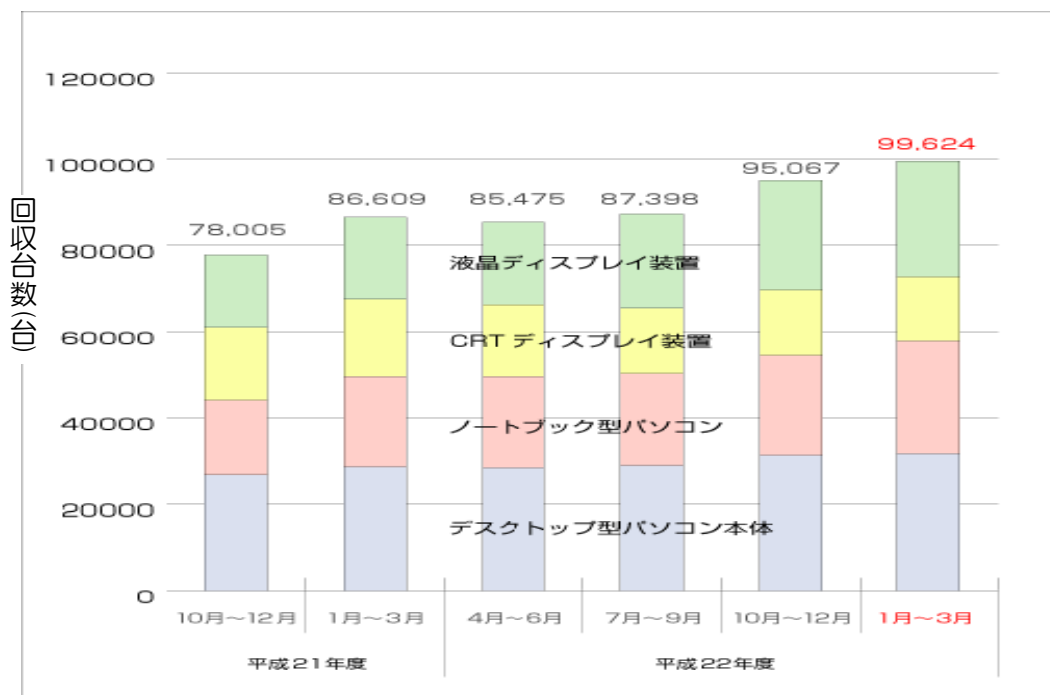
〈リサイクル料金例〉

《対象家電》	ブラウン管式テレビ…15型以下 1,785円、16型以上 2,835円
	液晶プラズマ式テレビ…15V型以下 1,785円、16V型以上 2,835円
	冷蔵・冷凍庫……………170ℓ以下 3,780円、171ℓ以上 4,830円
	洗濯機……………2,520円
	衣類乾燥機……………2,520円
	家庭用エアコン………2,100円

*上記の家電は「家電4品目収集運搬許可業者」に依頼しましょう。

*家庭用パソコンに「PCリサイクルマーク」の表示がない場合、回収資源化料金が必要になります（1台3,150～5,250円程度）回収方法はメーカーに確認しましょう。

▼【使用済みパソコンの回収・リサイクル実績】



パソコン
リサイクル
マーク

資料：有限責任中間法人 パソコン3R推進協会

10 節約

節約

エコを心がければ、自然に節約！

環境配慮の内容

＊家計の節約で二酸化炭素の排出削減に取り組んでみましょう。

環境配慮の方法

- ＊レンタルを上手に使いましょう。
- ＊環境家計簿をつけてみましょう。
- ＊エネルギー消費（ガス・電気等）を抑えましょう。
- ＊上手にフリーマーケットやリサイクルショップを利用しましょう。



環境配慮の効果

- ＊二酸化炭素発生源はエネルギー消費にあります。そのため、エネルギー使用量を減らすことで、二酸化炭素の排出量も減り、地球にも、家計にもやさしい効果が表れます。
- ＊環境にやさしい商品の購入と使用を心がけることで、二酸化炭素の排出を抑えることができます。

環境家計簿

家計簿がお金の記録なら、環境家計簿は二酸化炭素の記録です。物品や光熱水費の購入・消費からどれだけの二酸化炭素が排出されたかを知り節約していくものです。

環境家計簿



☆家庭のどこから CO₂ が多く排出されているか調べてみましょう。

我が家の温室効果ガス排出量(年)				
項 目	使用量	換算係数	CO ₂ 排出量	
電 気	kWh	× 0.34	=	kg
ガ ス	都市ガス	m ³ × 2.2	=	kg
	プロパンガス	m ³ × 6.0	=	kg
水 道	m ³	× 0.36	=	kg
油 類	ガソリン	ℓ × 2.3	=	kg
	軽油	ℓ × 2.6	=	kg
	灯油	ℓ × 2.5	=	kg
合 計				kg

資料：愛知県、日本LPガス協会、環境省



全国平均との比較

☆こちらでは「日本の温室効果ガス排出量データ」を使って、家庭からの CO₂ 排出量(1人当たり)を、エネルギー源別に計算できます。

エネルギー源	CO ₂ 排出量	世帯人数	全国平均(年)	1人当たりの CO ₂ 排出量
電気	kg ÷	人 ÷	877 kg - CO ₂ =	
ガス・灯油	kg ÷	人 ÷	462 kg - CO ₂ =	
ガソリン・軽油	kg ÷	人 ÷	625 kg - CO ₂ =	
合 計	kg ÷	人 ÷	1,964 kg - CO ₂ =	

資料：愛知県、日本LPガス協会、環境省

★計算した数値が 1.0 より大きいエネルギー源は、省エネ対策を考えましょう。



～私のエコ度～ チェックリスト

チェック

リビング		
1	エアコンは夏場は 28 度、冬場 19 度を目安に設定しています。	
2	エアコンと扇風機を併用しています。	
3	照明は部屋の大きさにあった製品を使用しています。	
4	不必要な照明はこまめに消しています。	
5	テレビをつけっ放しで、他の用事はしていません。	
6	電気カーペットは必要な面積しかつけていません。	
7	電気こたつを使用する時は掛け布団と敷布団を使用しています。	
キッチン		
8	電気ポットや炊飯器の保温はできるだけ控えています。	
9	冷蔵庫内の温度調整は季節に合わせて切り替えています。	
10	冷蔵庫の開け閉めは短時間で行っています。	
11	冷蔵庫の中身は詰めすぎではありません。	
12	冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置しています。	
13	蛇口はこまめに止めています。	
14	米のとぎ汁は排水溝に流さず、再利用しています。	
15	野菜の下ごしらえは電子レンジを使い効率よく調理しています。	
風呂 & 洗濯		
16	シャワーはこまめに止めて使用します。	
17	風呂は間をあけず続いて入浴します。	
18	風呂の浴槽にふたをして保温効果を高めています。	
19	洗濯には風呂の残り湯を使用しています。	
20	洗濯は容量の 8 割程度の量でまとめて洗っています。	
自動車		
21	1 分以上の駐車はエンジンを切ってアイドリングストップをしています。	
22	無駄な荷物を積んで走行していません。	
23	必要のない急発進、急加速はしていません。	
24	交通ルールをきちんと守りし、経済速度で走行しています。	
25	タイヤの空気圧は適正值にしています。	

※いくつチェックが入りましたか？空欄をなくすように挑戦してみましょう。

あなたの省エネ度は？

チェックが 20 個以上	チェックが 19～12 個	チェックが 11～5 個	チェックが 4 個以下
すばらしいエコ派	まあまあエコ派	ほんの少しエコ派	もっとがんばれエコ派

11 環境保全

(1) 環境保全

緑を増やして人と地球にやさしく！

環境配慮の内容

- ＊地域の環境に関心を持ちましょう。
- ＊家庭での緑化に取り組んでみましょう。

環境配慮の方法

- ＊庭への緑化や花植え、緑のカーテンに取り組みましょう。
- ＊生活の中で排出される温室効果ガス(CO₂)の削減に取り組みましょう。
- ＊広報や町ホームページなどを通じて町の環境対策について情報を得ましょう。
- ＊地域内で環境活動のリーダーとして活躍またはサポートをしましょう。
- ＊むやみに動植物を採集しないようにしましょう。
- ＊町が取り組んでいる環境行動を理解し協力しましょう。
- ＊環境に関する学習会に、積極的に参加しましょう。
- ＊歴史的文化財の保存と活用に取り組みましょう。



環境配慮の効果

- ＊緑を増やすことで、日差しを和らげたり夏場は日陰を作り、室内外の気温上昇の緩和ができ、省エネになります。
- ＊個人的に動植物の採集をしないことで、生態系の破壊を防ぐことができます。
- ＊町や地域での環境保全に対する取り組みに参加することで、環境保全に対する意識を持ち続けることができます。
- ＊町内の各地域にある歴史的文化財に関心を持つことで、地域の歴史を知り、環境保全への意識を高めその保護活動にもつながります。

(2) 美化活動

自分 + 地域 = 次世代への環境づくり

環境配慮の内容

- *地域の景観についてよく見てみましょう。
- *ごみのないクリーンな地域を作りましょう。

環境配慮の方法

- *ごみのポイ捨てはやめましょう。
- *地域のリサイクル活動や美化活動に参加しましょう。
- *家屋などの住環境整備は周辺環境と調和がとれた様式にしましょう。

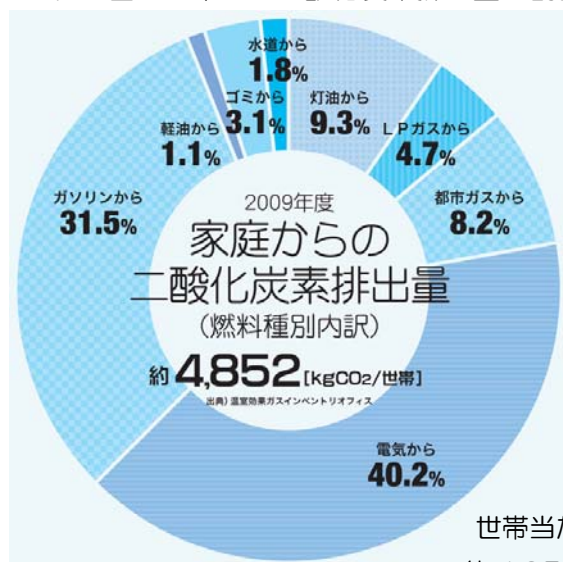


環境配慮の効果

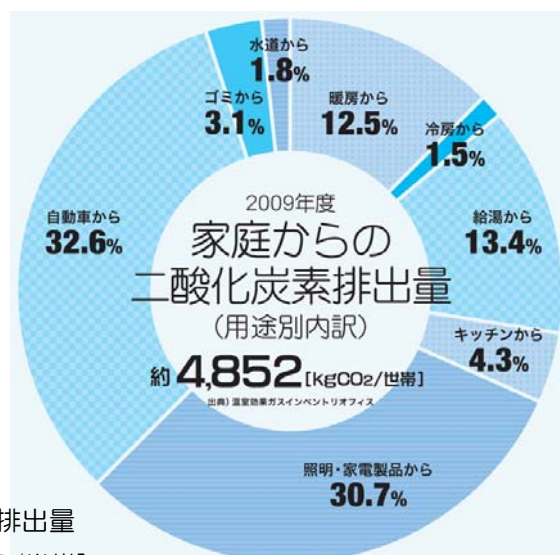
- *町内清掃活動や資源回収等に参加し、隣人とのコミュニケーションを図り相互に情報交換ができるようになります。
- *周辺環境の景観を壊さないようにすることで生活しやすい地域を作ることができます。

CO₂(二酸化炭素)についての豆知識

次の図は世帯での二酸化炭素排出量の割合です。(2009 年度)



世帯当たり CO₂ 排出量
約 4,852[kg-CO₂/世帯]



資料：全国地球温暖化防止活動推進センター

4,852kg-CO₂の二酸化炭素の量は 347 本のスギの木が 1 年間かけて吸収する二酸化炭素の量に等しいのです。東浦町は 19,078 世帯（平成 23 年 3 月 31 日現在）あるため、二酸化炭素を吸収するのに必要なスギの木の本数は約 662 万本にもなります。（※80 年生のスギ。1 年間に約 14 kg-CO₂ を吸収する。「林野庁」）国際的に決められた二酸化炭素の排出削減量は「マイナス 6%」です。その削減に一人ひとりが取り組んで住みやすい環境を守りましょう。

はじまりは、小さなことから

地球全体の環境に対して、個人でできることはほとんどないとあきらめていませんか。

これまで私たちが資源・エネルギーを大量に消費し、ゴミや生活排水などを出し続けた毎日の蓄積により、全体の量は膨大となり身近な地域だけでなく、地球全体の環境へも影響を及ぼしてきたのです。

そこで、皆さんが環境に配慮した行動に心がけ、日常の生活における資源・エネルギーの消費量やゴミなどの排出量を減らし、環境への負荷を少しでも減らすことで、一人ひとりの削減量はわずかであっても、全体の削減量は非常に大きなものになります。

「でも環境のことは気になるけれども、何をして良いのかわからない」と思っている人もいるでしょう。まず身近なところからこの指針を参考にはじめてみましょう。



—東浦町の環境目標—

自然とうるおいを大切にする
共生のまちづくり

- ① 多様な自然を守り育てる
- ② 自然とふれあう空間をつくる
- ③ 歴史・文化と調和したまちをめざす

いのちと健康を大切にする
安全のまちづくり

- ① 公害のないまちをめざす

ものとエネルギーを大切にする
循環のまちづくり

- ① 廃棄物の減量と資源化に努める
- ② 地球温暖化対策を推進する

住民と行政がともに汗を流す
協働のまちづくり

- ① 環境学習の充実を図る
- ② 住民・事業者の取組を促す
- ③ 町が環境保全行動をけん引する

平成 24 年 3 月改正

発行 東浦町環境経済部環境課

〒470-2192 愛知県知多郡東浦町大字緒川字政所 20 番地

TEL0562(83)3111(代表) FAX0562(84)6421

HP <http://www.town.higashiura.aichi.jp/> Email kankyo@town.aichi-higashiura.lg.jp