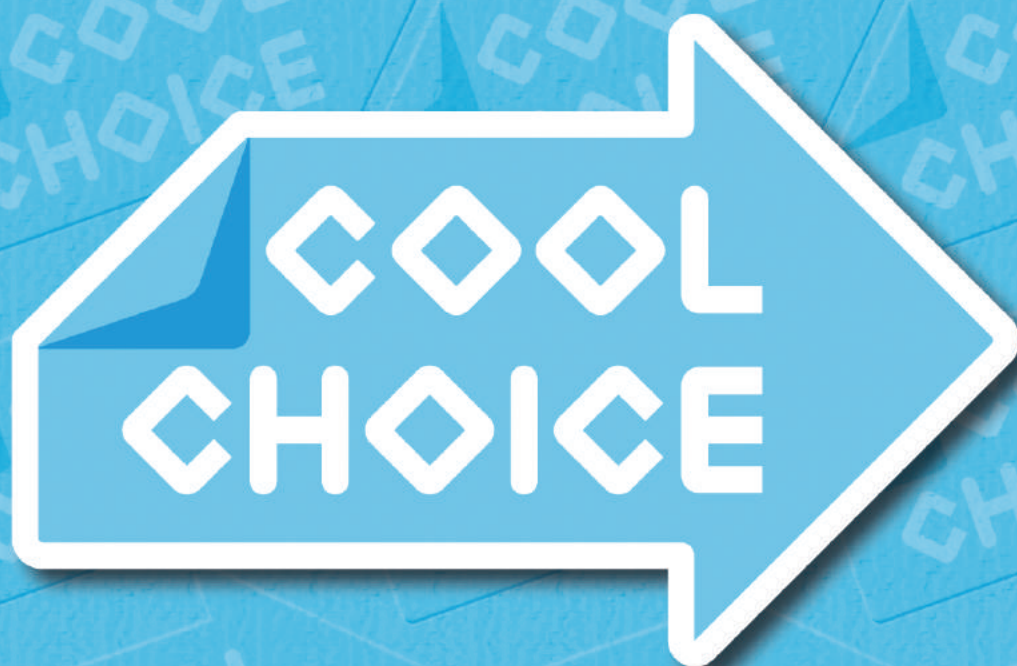
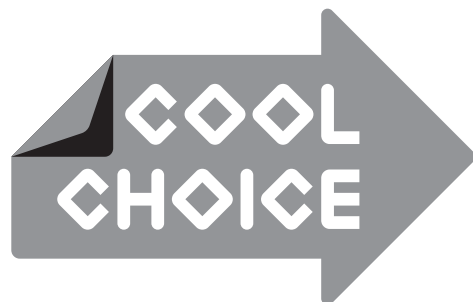


クールチョイス！
節エネガイド 2016



楽しく“節エネ”ライフ

全国地球温暖化防止活動推進センター
(一般社団法人地球温暖化防止全国ネット)



未来の
ために、
いま選ぼう。

地球温暖化対策のための国民運動 「COOL CHOICE(=賢い選択)」

2015年、すべての国が参加する形で、2020年以降の温暖化対策の新たな枠組み「パリ協定」が採択されました。世界共通の目標として、世界の平均気温上昇を2°C未満にする(さらに、1.5°Cに抑える努力を追求する)こと、今世紀後半に温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることが打ち出されました。日本は、2030年度に、温室効果ガス排出量を26%削減(※2013年度比)することを掲げています。

「COOL CHOICE」は、この目標達成のために、低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資する、また快適な暮らしにもつながるあらゆる「賢い選択」をしていこうという取り組みです。

身近な生活のなかで、未来のために、今選択できるアクションを選ぶ。

あなたも、ぜひ「COOL CHOICE」にご参加ください。

クールチョイス！ 節エネガイド 2016

も く じ

1. 地球温暖化の最新情報

- (1) 地球温暖化は始まっている 1
- (2) 地球温暖化の原因と将来予測 2
- (3) 国際交渉と世界での取り組み 3

2. 家庭では、どこからCO₂が出ているの？

- (1) 主なCO₂排出源は車、水道・給湯、暖房 4
- (2) 地域ごとの家庭からのCO₂排出の特徴 4

3. はじめよう！COOL CHOICE

- (1) 今日からできる「COOL CHOICE(=賢い選択)」 6

4. 低炭素製品への買換え

- (1) 住まいを賢く選ぼう 7
- (2) 照明を賢く選ぼう 7
- (3) 家電製品を賢く選ぼう 8

5. 低炭素サービスの選択

- (1) 交通機関は賢く選ぼう 9
- (2) 電気を賢く選ぼう 9
- (3) 商品を賢く選ぼう 9

6. 低炭素なライフスタイル転換

- (1) 賢い暮らし方を考えよう 10
- (2) 賢い運転を心がけよう 11
- (3) もっと賢く、もっと楽しい選択を考えてみよう 11
- (4) うちエコ診断を受診してみよう！ 12
- (5) みんなの参加でつくる低炭素社会 13

POINT!!

“節エネ”とは・・・

エネルギーを節約することを“節エネ”と表現しました。

私たちは、電気、ガス、ガソリン、灯油など多様なエネルギーを使って生活をしています。このような化石燃料由来のエネルギーを使用することで二酸化炭素(以下、CO₂)が排出されます。このCO₂は、地球温暖化を引き起こす温室効果ガスの代表的なガスです。

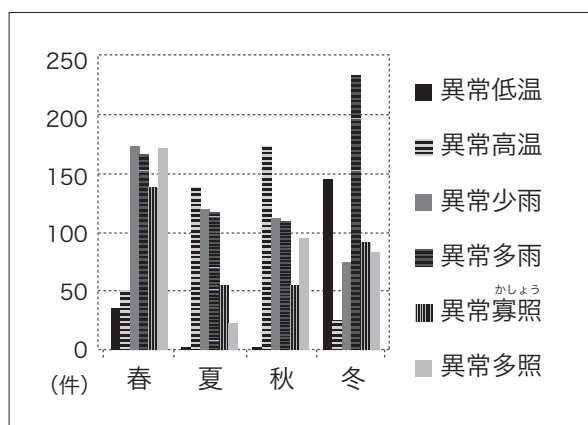
(1) 地球温暖化は始まっている

日本独自の移りゆく四季を肌で感じ、さまざまな文化に反映することで、私たちは豊かな生活を実現してきました。この当たり前の営みは、気候と切っても切れない関係にあります。現在、この気候の大きな異変が、文化はもちろん、生き物の生育、食物の生産などに大きな影響を与えています。この現象は、日本だけでみられるのではなく、世界的に発生しており「地球温暖化(気候変動)」と呼ばれています。

最新の国際的な報告書「気候変動に関する政府間パネル(以下、「IPCC」)第5次評価報告書」では、世界の科学者の観測結果に基づき、「地球温暖化は疑う余地がない」、「地球の気温は、過去132年の間に0.85℃上昇した」など、地球温暖化の深刻な現状を報告しています。

また、日本でも、気温は過去約100年間で1.14℃上昇し、都市化が進みヒートアイランドの影響を受けている東京の気温は過去約100年間で3.2℃上昇しています。

近年の日本では、極端な気象の変化が顕著となり、大雨・大雪・熱波・寒波が発生し、「異常気象」がもはや「日常化」していることを肌で感じている方も多いのではないのでしょうか。



出典) 気象庁「異常気象レポート2014」

図 1-1 2005~2013 年の季節別異常気象発生件数

気象庁の「異常気象レポート 2014」によると、最近9年(2005~2013年)の期間は概ね高温傾向であり、2010年には日本の年平均気温が歴代4位の顕著な高温となったと発表しています。地域別に見ると、異常高温は全国的に現れており、特に北日本や東・西日本日本海側で多い傾向が見られています。

また、2015年9月には関東地方で24時間雨量が500ミリ以上という記録的な豪雨になり、また、鬼怒川の堤防が決壊するなどの大規模な被害をもたらしました。このような異常多雨も近年、多く発生しています。

この「クールチョイス! 節エネガイド」では、「COOL CHOICE(=賢い選択)」のための予備知識や、あなたにとっての「賢い選択」、今日からできる「賢い選択」の知恵と工夫をまとめています。この冊子を通して一緒に考えていきましょう。

POINT!! IPCCとは・・・

IPCC(Intergovernmental Panel on Climate Change=気候変動に関する政府間パネル)は、1988年に国連環境計画(UNEP)と世界気象機関(WMO)により設立されました。

人為起源による気候変化、影響、適応^{*1}及び緩和^{*2}方策に関して、科学的、技術的、社会経済学的な見地から包括的な評価をしています。3つの作業部会で検討を進めて、作業部会ごとに報告書を公表しています。

最新の報告書であるIPCC第5次評価報告書は、2013~2014年にかけて発表されました。

^{*1}「適応」とは：気候変動による環境への悪影響に対して備えをすることなど

^{*2}「緩和」とは：CO₂などの温室効果ガスの排出削減対策など

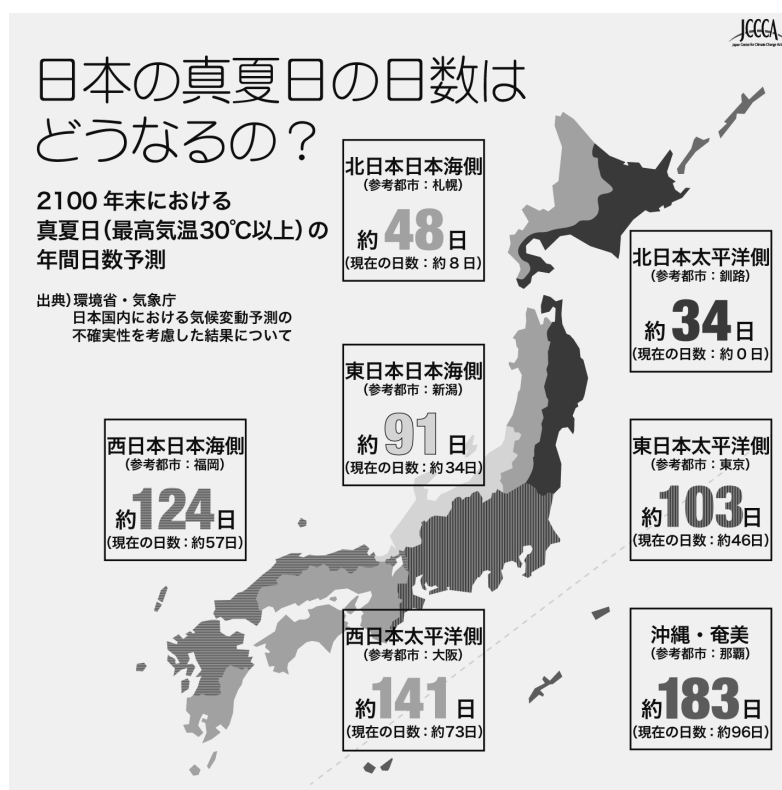
(2)地球温暖化の原因と将来予測

IPCC 第5次評価報告書では、このまま地球温暖化が進み、温室効果ガス濃度上昇の最悪のケースをたどると、世界平均の地上気温は、今世紀末には1986～2005年平均に対して最大4.8℃上昇する可能性が高いと予測しています。同様に世界平均の海面水位の上昇予測としては、現在に比べ最大82cm上昇するとしており、私たちの生活に深刻な影響が出ることは避けられないでしょう。

また、環境省・気象庁発表による「日本国内における気候変動予測の不確実性を考慮した結果について」では、最高気温30℃以上の「真夏日」の日数は、温室効果ガス濃度上昇の最悪のケースをたどると全国的には平均52.8日程度増加すると予測されています。東日本太平洋側(東京)では秋になっても真夏日が続き、東京で年間3カ月半、那覇は半年間にわたるようになると見込まれています。

気温上昇の他にも、気候変動に起因する主なリスクが「私たちの生活に深刻な影響を与える可能性がある」として、図1-3の8つのリスクが発生すると予測されています。

気候変動は遠い将来の出来事ではなく、その影響は既に始まっている可能性が高いと考えられます。これらのリスクを自分のこととして捉え、どう立ち向かい「適応」していくか、一人一人が考えることが大切なのです。



全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトより

図1-2 2100 年末における真夏日(最高気温30℃以上)の年間日数予測

温暖化が最も進めば、真夏日が今世紀末には約53日増

温室効果ガス濃度上昇の最悪のケースでは、今世紀末の真夏日は現在と比べて全国では平均52.8日増加すると、環境省では報告されている。



全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトより

図1-3 複数の分野地域におよぶ主要リスク

(3) 国際交渉と世界での取組み

2015年12月、フランス・パリで、気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)が開催され、地球温暖化対策の歴史的な転換点のひとつとなりました。2020年以降、すべての国が協調して温暖化問題に取り組むための仕組みを示した新しい枠組み、パリ協定(the Paris Agreement)が採択されたのです。

パリ協定は、産業革命前からの平均気温上昇を2℃未満に抑えることを目指し(1.5℃未満に抑える努力目標にも言及されています)、そのために、人間活動からの温室効果ガスの排出を、植林などによる人為的な吸収量でバランスをとること、つまり、今世紀後半に、人為起源の温室効果ガスの排出を正味ゼロにすることを目標としています。先進国だけでなく、途上国も含むすべての国は、この長期目標の達成のために排出削減策を前進させ続けなければならない、そのための継続するシステムが作られたのです。

各国は図1-4に示すとおり、長期的な削減目標を掲げて取組みを始めています。日本においても2030年度に2013年度比で温室効果ガス排出量を26%削減する約束草案を提出しています。なかでも、私たちの暮らしに関係する家庭部門の排出量については約40%の削減目標を掲げています。

私たちの生活の中では、賢く、無理なく楽しく続けられる“節エネ”の知恵と工夫がより一層求められていくでしょう。

国名	削減目標	削減目標
中国	GDP当たりのCO ₂ 排出を 2030年までに 60-65% 削減 ※2030年前後に、CO ₂ 排出量のピーク	2005年比
EU	2030年までに 40% 削減	1990年比
インド	GDP当たりのCO ₂ 排出を 2030年までに 33-35% 削減	2005年比
日本	2030年度までに 26% 削減 ※2005年度比では25.4%削減	2013年度比
ロシア	2030年までに 70-75% に抑制	1990年比
アメリカ	2025年までに 26-28% 削減	2005年比

平成27年10月1日現在

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイトより

図1-4 各国の約束草案

日本は2030年度に2013年度比で26%削減の目標

なかでも、家庭部門においては2030年度に2013年度比で約40%削減の目標がたてられている。

	2030年度CO ₂ 排出量の目安 (単位:百万t-CO ₂)	2013年度CO ₂ 排出量 (単位:百万t-CO ₂)
エネルギー起源CO ₂	927	2013年度比 約 25% 削減 1,235
産業部門	401	2013年度比 約 7% 削減 429
業務その他部門	168	2013年度比 約 40% 削減 279
家庭部門	122	2013年度比 約 40% 削減 201
運輸部門	163	2013年度比 約 28% 削減 225
エネルギー転換部門	73	2013年度比 約 28% 削減 101

環境省地球温暖化対策推進本部決定「日本の約束草案」よりJCCCA作成

図1-5 2030年度エネルギー起源CO₂の各部門の排出量の目安

2. 家庭では、どこから CO₂ が出ているの？

(1) 主な CO₂ 排出源は車、水道・給湯、暖房

平成 27 年度うちエコ診断※¹ の結果から推計※² した家庭からの CO₂ 排出量を合計すると、約 2 億 3,606 万 t-CO₂ であり、日本の世帯数約 5,200 万世帯で割ると 4,553kg-CO₂/世帯※³ となります。

平成 27 年度うちエコ診断の結果から推計した CO₂ 排出量合計を用途別排出量割合で示したものを図 2-1 に示しました。自家用車(車)からの CO₂ 排出量割合が最も多く、次に水道・給湯、暖房でした。家庭で取組む効果的な対策は、車、水道・給湯、暖房であることが分かります。

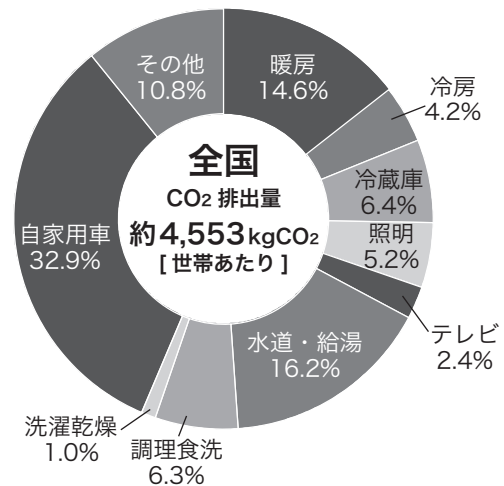


図 2-1 平成 27 年度うちエコ診断推計値からの CO₂ 排出量と用途別 CO₂ 排出量割合

(2) 地方ごとの家庭からの CO₂ 排出の特徴

日本には様々な気候があることや、大都市や農村など地域特性も考慮すると、家庭における CO₂ の排出割合も違ってきます。

平成 27 年度うちエコ診断の結果を 8 つの地方に区分※⁵ し、比較しました。

図 2-2 に平成 27 年度うちエコ診断推計値からの地方別の CO₂ 排出量と用途別 CO₂ 排出量割合の特徴を示しました。北海道地方では暖房からの CO₂ 排出量割合が最も多く、その他の地方ではいずれも自家用車からの CO₂ 排出量割合が最も多くなっています。

図 2-3 には平成 27 年度うちエコ診断推計値からの地方別の暖房及び冷房の CO₂ 排出量割合を示しました。寒冷な地方ほど暖房からの排出量割合が多く、温暖な地方ほど冷房からの排出量割合が多くなっています。なお、関東や近畿など多くの大都市を擁する地方において、冷房からの排出量割合が多いことから、冷房からの CO₂ 排出量割合は気候の他に、都市化の影響を受けていると考えられます。

このように、気候条件や地域特性などによって排出量割合が異なることから、各地域の家庭それぞれに合わせた地球温暖化対策を行うことが効果的であると言えるのではないのでしょうか。

※1：うちエコ診断の詳細については本冊子の P.12 をご覧ください。

※2：うちエコ診断で得られる世帯別用途別 CO₂ 排出量のデータを都道府県別世帯人数別に集計し、都道府県別世帯人数別に世帯あたりの CO₂ 排出原単位を作成した上で、都道府県別の世帯人数別世帯数(総務省国勢調査：平成 22 年度)に乘じることにより、都道府県ごとの家庭からの CO₂ 排出量を推計しました。ただし、青森県、福井県、山口県、徳島県、愛媛県、高知県については、平成 27 年度事業において、事後調査票が得られなかったことから、周辺の県の値を参考に都道府県別世帯人数別の CO₂ 排出原単位を作成した上で当該県の世帯人数別世帯数を乘じて推計しました。

※3：平成 27 年度うちエコ診断の結果から推計した家庭からの CO₂ 排出量合計から、自家用車分を除くと、約 1 億 5,839 万 t-CO₂ です。なお、温室効果ガスインベントリオフィス(※4)による平成 26 年度における家庭部門からの CO₂ 排出量(自家用車分は含まれない)は、約 1 億 9,177 万 t-CO₂、全世帯平均の CO₂ 排出量は、約 5,090kg-CO₂/世帯です。

※4：温室効果ガスインベントリオフィス(GIO)は、毎年の日本国の温室効果ガスインベントリの作成および関連調査研究、これに伴う国際対応等業務の遂行を目的として、平成 14 年 7 月に国立環境研究所 地球環境研究センターに設置されました。

※5：【北海道地方】北海道 【東北地方】青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県 【関東地方】茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県 【中部地方】新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県 【近畿地方】三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県 【中国地方】鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県 【四国地方】徳島県、香川県、愛媛県、高知県 【九州・沖縄地方】福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

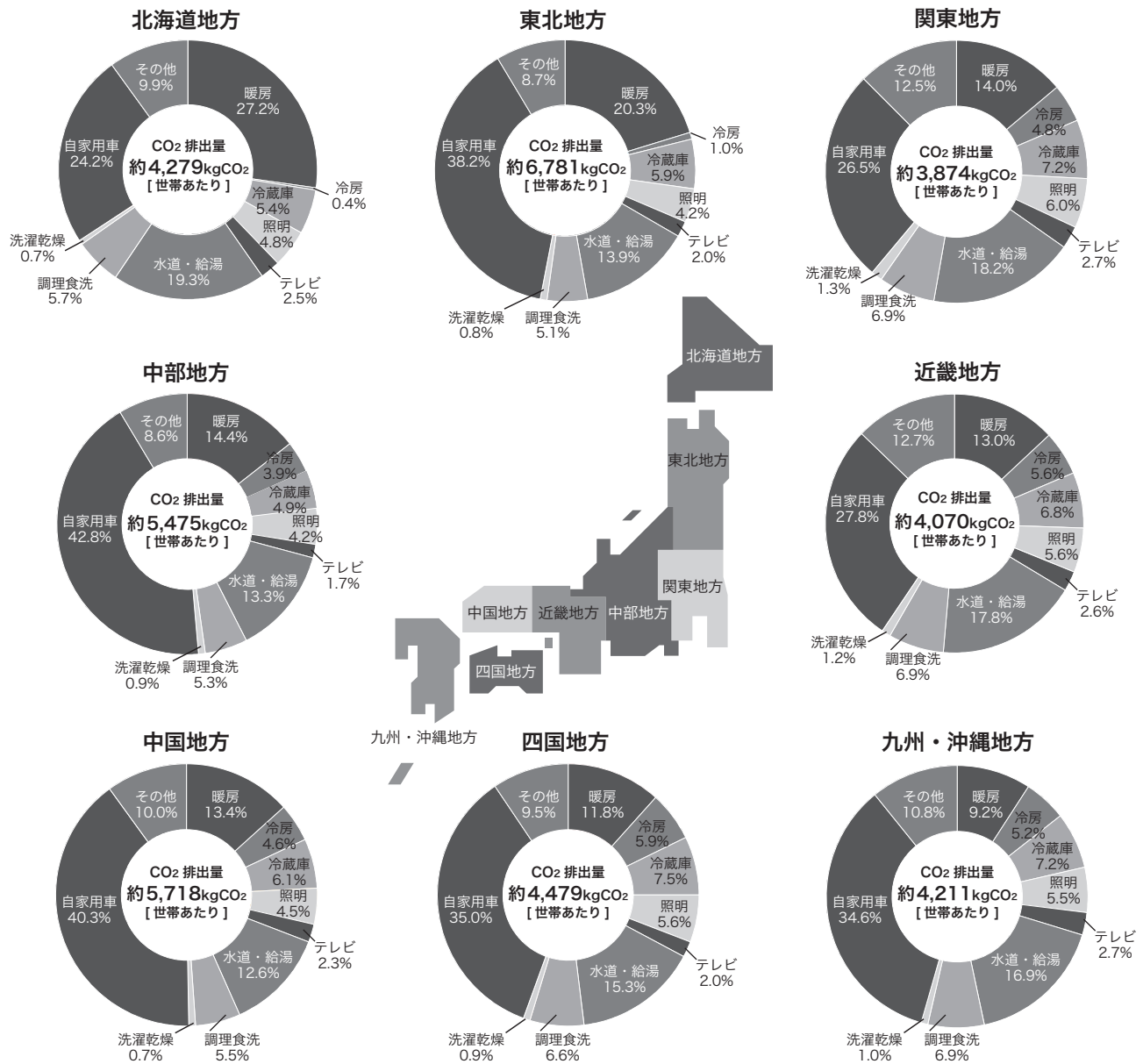


図 2-2 平成 27 年度うちエコ診断推計値からの地方別の CO₂ 排出量と用途別 CO₂ 排出量割合

※CO₂排出量は、四捨五入しているため全国の約2億3,606万t-CO₂と差異が生じます。

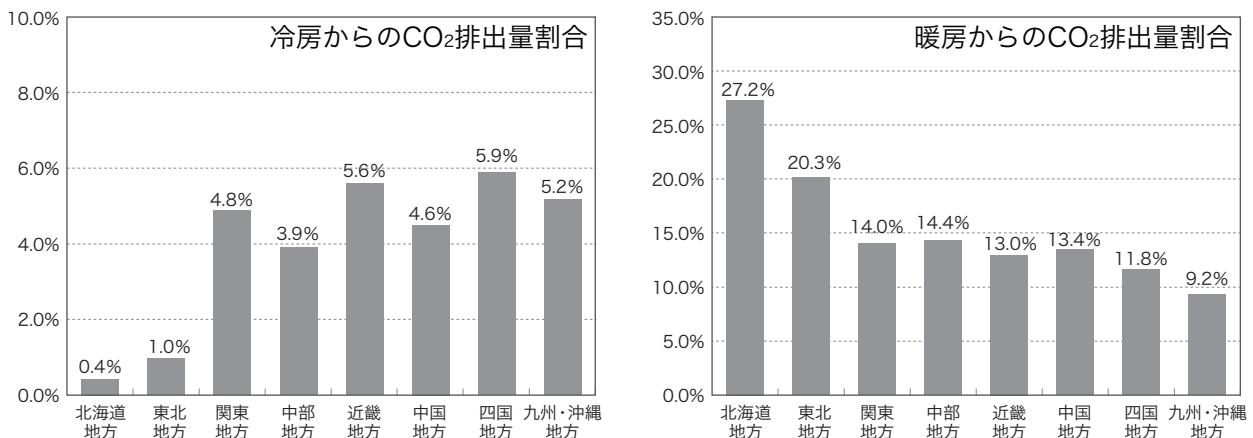


図 2-3 平成 27 年度うちエコ診断推計値からの地方別の冷房及び暖房の CO₂ 排出量割合

3. はじめよう！ COOL CHOICE



(1) 今日からできる“COOL CHOICE(=賢い選択)”

前述しているように、日本の約束草案では「2030 年度に 2013 年度比で温室効果ガス 26%削減」、さらに家庭・業務部門においては約 40%削減を達成することを目標としています。

COOL CHOICE は下記に示す「低炭素製品への買換え」「低炭素サービスの選択」「低炭素なライフスタイル転換」の3つをバランスよく選択することによって、経済的(省エネ)で快適・健康的(室内環境、ヒートショック防止等)な「低炭素な暮らし」を目指すとしています。

私たちが無理なく楽しく、そして今から始められる“COOL CHOICE(=賢い選択)”は、具体的にどのようなことがあるのでしょうか。



- ・ LED、エアコン、冷蔵庫、エコカーなどの省エネ製品
- ・ 高効率給湯器、節水型トイレ
- ・ 高断熱高気密住宅の新築・リフォーム



P.7-8へ
GO!



- ・ 公共交通
- ・ 都市部ではカーシェアリング
- ・ 低炭素物流サービスの利用
- ・ スマートメーターによる「見える化」



P.9へ
GO!



- ・ クールビズ、ウォームビズ
- ・ エコドライブ、自転車の利用
- ・ 森里川海の保全、活用



P.9-13へ
GO!

4. 低炭素製品への買換え



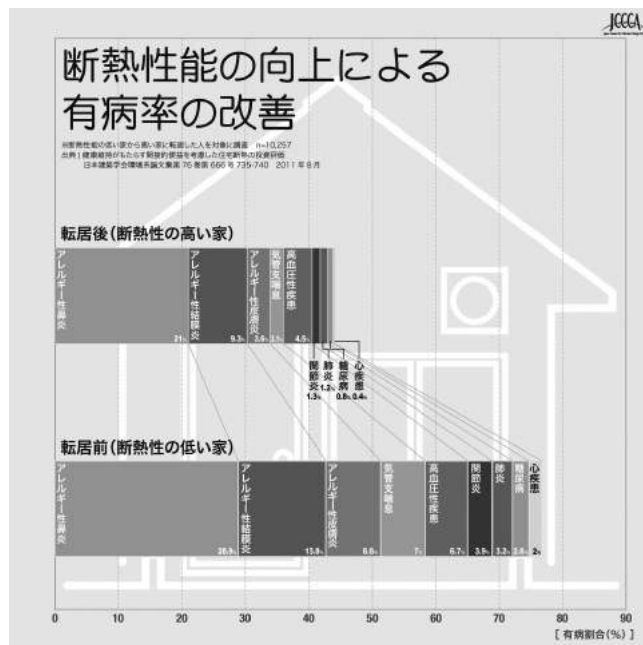
(1) 住まいを賢く選ぼう

住まいの節エネは毎日の生活を快適に過ごすためにも重要です。

特に節エネにも健康にも「住宅の断熱」はとても効果的です。夏の日差しや冬の冷気の部屋への侵入を防ぐことで、住宅の冷暖房効果を高めます。断熱性能の高い住宅は、外気温の影響を受けにくいため、冷暖房機器の効率が良くなり、快適な住環境となります。

住宅全体の断熱性能を向上させることは、新築・リフォームの時でなければできませんが、窓の対策は出来ます。窓からの熱の出入りは非常に大きいため、内窓を設置するなど簡単な窓対策で断熱性能を改善することが出来ます。カーテン、雨戸、障子なども窓断熱には効果的です。

健康と住宅の断熱性能に関する報告があります。断熱性能の低い家から高い家に引っ越しをした人を対象に調べたところ、調査対象となった9つの病気のすべてで「断熱性能の高い家」に移り住んでいる人の病気になる率が激減しました。心臓疾患は8割、アトピー性皮膚炎は6割も減りました。高断熱住宅に住むことで、エネルギー消費が大幅に削減でき、その上に健康で快適な生活となり、生活の質を向上させることができます。



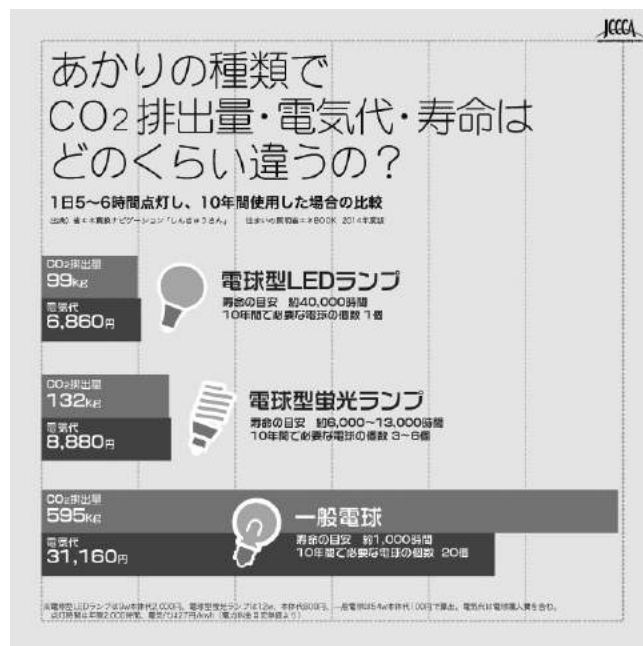
出典) 健康維持がもたらす間接的便益を考慮した住宅断熱の投資評価
日本建築学会環境系論文第76巻第666号735-740 2011年8月

図 4-1 断熱性能の向上による有病率の改善

(2) 照明を賢く選ぼう

使用頻度も高く、住まいにとって重要な照明を選ぶ際にも節エネが可能です。部屋の広さや用途に応じて必要な明るさを選ぶことはもちろん、電球形 LED ランプは一般電球と比べて約 85% の省エネとなっています。※ 初期投資の価格は少し高めですが、長い目で見れば電気代は少なく済みますし、長寿命、なんといっても節エネ。照明を選ぶ際にも“COOL CHOICE”が可能です。

また、照明と同じく、毎日多くのエネルギーを使う給湯に伴うエネルギーを減らすために、風呂において、節水シャワーヘッドを活用することも効果的です。



出典) 省エネ買換えナビゲーション「しんきゅうさん」
住まいの照明省エネBOOK 2014年度版

図 4-2 1 日 5～6 時間点灯し、10 年間使用した場合の比較

※出典) 2016 年度版 スマートライフおすすめ BOOK 一般財団法人家電製品協会

(3)家電製品を賢く選ぶ

家電製品を購入・買換えするときに、省エネ性能の高い製品を選ぶことは、維持費(電気代、ガス代)の削減になるとともに、地球温暖化対策にとっても、非常に効果的です。

例えば、今どきの冷蔵庫は、9年前の製品と比べて約43%の省エネ、液晶テレビは8年前の製品と比べて約65%の省エネになっています。*

家電製品を賢く選ぶ際には、「省エネ製品買換ナビゲーション『しんきゅうさん』」を活用してみてください。「しんきゅうさん」は、現在使っているエアコンやテレビ、冷蔵庫、照明・器具や温水洗浄便座を省エネ製品に買換えると、どのくらい年間電気代やCO₂などが削減できるかがわかるウェブサイトです。どの製品を使うと一番削減できるか、最新の家電製品同士で比較することもできます。

また、家電製品を賢く買換える時は、「統一省エネラベル」を調べると便利です。統一省エネラベルは、省エネ性能が優れているほど「星」の数が多くなり、最高5つの星がついています。

※出典)2016年度版 スマートライフおすすめBOOK 一般財団法人家電製品協会



しんきゅうさん 検索

図4-3 省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」



図4-4 統一省エネラベル

コラム あなたのお宅に、冷蔵庫は2台必要!?

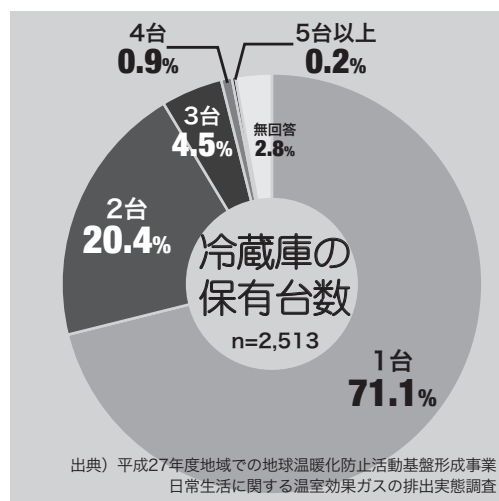
家庭で使われる電気について、使用量第1位の家電は冷蔵庫です。(資源エネルギー庁調べ)

全国地球温暖化防止活動推進センターでは、2015年度、地域の地球温暖化防止活動推進センター協力のもと、家庭の冷蔵庫の使用実態調査を実施しました。

今回の調査で回答していただいた2,513世帯を対象に分析したところ、約26%にあたる、655世帯が冷蔵庫を2台以上所有しているということがわかりました。また、2台目は、1990年代までの冷蔵庫が約17%、3台目においては1990年代までの冷蔵庫が約28%を占めていました。これらのことから、古い冷蔵庫を捨てられず、なんとなく使い続けているという家庭も少なくはないと考えられます。

これらの冷蔵庫を省エネタイプに買い替える、必要のない冷蔵庫は廃棄する、また、省エネタイプのもので上手な使い方を実践することで大きな節電、節エネ効果が得られます。

冷蔵庫の使い方を見直し、買換えの際には賢く選ぶことが、COOL CHOICEなのです。



5. 低炭素サービスの選択



(1) 交通機関は賢く選ぼう

外出、通勤等で乗り物を利用するときは、鉄道やバスなどの公共交通機関を利用すると節エネに効果的です。

図 5-1 に示した通り、自家用車の使用と比較して、鉄道やバスを利用することで CO₂ の排出量が半分以下になります。

そして、CO₂ の排出量がゼロである賢い移動手段は、なんといっても「徒歩」です。渋滞の起こりやすい都市中心街や最寄り駅までの移動、そして乗換えの駅間の移動などは自転車や徒歩を積極的に活用しましょう。地球温暖化防止につながるのももちろんのこと、使い方を工夫すれば利便性や健康面などにも効果的です。

さらに、移動・交通における、新しく賢い選択といえば、1 台の自動車を複数の会員が共同で利用する新しい利用形態「カーシェアリング」です。カーシェアリングをはじめると、車を必要な時だけ使うようになり、1 世帯当たりの年間自動車総走行距離が平均約 4 割減少すると言われています。*

最近では EV 車でのカーシェアリングなど、さらなる CO₂ 排出量削減を見込める取組みも始まっています。

※出典) 環境省 smart move ウェブサイト

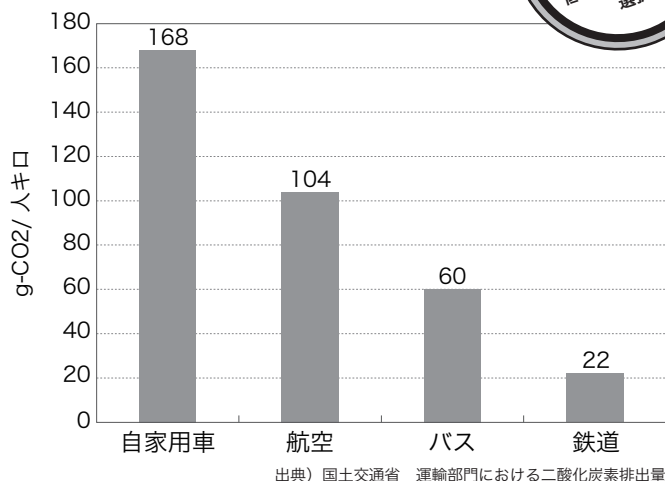


図 5-1 輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(旅客)

(2) 電気を賢く選ぼう

2016 年 4 月から電力の小売全面自由化が始まっています。

太陽光発電や水力発電、風力発電など、CO₂ 排出量の少ない、再生可能エネルギーでつくられた電気を選ぶことも“COOL CHOICE”であるといえ、また、多くの方が環境性の高い電気を積極的に選択することにより、再生可能エネルギーの普及につながり、日本全体の CO₂ 排出量の削減にも貢献することになります。

(3) 商品を賢く選ぼう

買い物をする時、価格や品質はもちろんですが、環境に配慮した商品を選ぶことも、COOL CHOICE といえます。「エコレールマーク」がついている商品は、商品を輸送する時に貨物鉄道を一定割合以上利用している場合、商品につけられているマークです。貨物鉄道輸送の輸送単位あたりの CO₂ 排出量は営業用トラックの約 8 分の 1 となっており、トラックから貨物鉄道輸送への転換(モーダルシフト)は、CO₂ 排出量の削減に効果的であることが分かります。*



図 5-2 エコレールマーク

※出典) 国土交通省 エコレールマークのご案内ウェブサイト

6. 低炭素なライフスタイル転換

(1) 賢い暮らし方を考えよう

家庭でのエネルギー使用を少なくし、CO₂ 排出量を減らすためには様々な取組みが考えられますが、その中でも、みんなが集まる機会が多く、1 日で最も長い時間を過ごすリビングでの対策を実施することが効果的です。「冷暖房時にサーキュレーターなどを使い、空気を循環させ効率よく使用する」、「テレビの画面を明るすぎないように調整する」など、表 6-1 を参考に無理のない節エネライフでエネルギーを効率よく使用しましょう。

夏期のエネルギー使用を少なくするための、ゴーヤ等を使った緑のカーテンは、日射をさえぎるだけでなく、植物の葉を蒸散作用でより涼しくなり、実ったものを食べることもできますので、各地で取組まれています。

子どもがいる世帯、高齢者世帯など、世帯構成は様々ですので、ご家庭に合った、自分なりの節エネアイデアが“COOL CHOICE”なライフスタイルへの転換につながります。

表 6-1 低炭素なライフスタイル転換でできること

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱 など	1. 窓に空気層のある断熱シートを貼る
		2. 部屋の外によしず、グリーンカーテンを設置する
屋内		3. お風呂の残り湯などで朝夕に打ち水をする
		4. 床に断熱シートを敷く
		5. すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ
リビング	冷暖房	6. 冷暖房時にサーキュレーターなどを使い、空気を循環させ効率よく使用する
		7. 冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		8. 冷暖房時に家族がいっしょの部屋で過ごす
		9. エアコンのフィルターを掃除する（月2回程度）
		10. 冷暖房を使う時間をできるだけ短くする
		11. 冷暖房使用時に部屋のドアやふすまを閉め、有効範囲を小さくする
		12. 冷房使用時の室温を28℃にする
		13. 夏期にはうちわ、扇子や扇風機を活用する
		14. 暖房使用時の室温を20℃にする
		15. 冬期には重ね着、湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
		16. 冬期にはこたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する
	照明	17. 照明を使う時間を可能な限り短くする
	テレビ	18. テレビを見る時間を少なくする（つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど）
		19. テレビの画面を明るすぎないように調整する
台所	保温	20. 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる
	調理	21. 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
	冷蔵庫	22. 冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない
		23. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
		24. 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
炊事	25. 食器洗いで水を出しっぱなしにしない	
洗濯	乾燥	26. 晴れの日にとまとめて洗濯するなどの工夫で、乾燥機能の使用を減らす
お風呂	お風呂	27. 家族が続けて入り、風呂の追い炊きをしない
トイレ	便座	28. 保温便座の温度設定を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める
服装	スタイル	29. クールビズ：オフィスではジャケットを脱ぎ、ネクタイを外すなど軽装にする
		30. ウォームビズ：セーター、スカーフ、保温性の優れた機能性素材の下着を活用する
その他	待機電力	31. 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす

(2)賢い運転を心がけよう

自家用車を使う場合は、「エコドライブ」を実践しましょう。「エコドライブ 10 のすすめ」を行うことで、燃費が向上します。特に“ふんわりアクセル「e スタート」”では 10% の燃費改善が期待できます。普通より少しゆっくりと発進し、最初の 5 秒で時速 20km が目安です。

エコドライブを実践することで、お財布にやさしく、同乗者が安心できる安全運転になります。

表 6-2 エコドライブ 10 のすすめ

対策
1. ふんわりアクセル「e スタート」
2. 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
3. 減速時は早めにアクセルを離そう
4. エアコンの使用は適切に
5. ムダなアイドリングはやめよう
6. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
7. タイヤの空気圧から始める点検・整備
8. 不要な荷物はおろそう
9. 走行の妨げになる駐車をやめよう
10. 自分の燃費を把握しよう

出典) 平成24年10月 エコドライブ普及連絡会

(3)もっと賢く、もっと楽しい選択を考えてみよう

賢い選択とともに、楽しい選択や取組みにもチャレンジしてみましょう。みんなであつまると楽しく、エコになる「クールシェア・ウォームシェア」が注目されています。一人ひとりが部屋で冷房・暖房するよりも、みんなが集まった場所を冷暖房することは非常に効果的です。また、みんなが集まると楽しいことが沢山生まれます。家に集まる、公共施設に集まる、カフェに集まる、全国各地にクールシェア・ウォームシェアのスポットが誕生しています。

エアコン消して 涼しいところに集まろう

**COOL
SHARE**

コラム 旬を美味しく！体を冷やす食べ物、温める食べ物とは？

旬の食べ物は、体の中から、冷やしたり、温めたりする効果があります。たとえば、キュウリ、トマトなどの夏野菜は体を冷やす効果があります。冬が旬の根菜類のゴボウ、ニンジンなどは体を温める効果があります。

また、旬の食べ物は、栽培・生産エネルギーが少ないという利点もあります。食べる物にも“COOL CHOICE”を心がけてみましょう。

体を冷やす食べ物			体を温める食べ物		
トマト	バナナ	豆腐	ごぼう	さけ	赤ワイン
きゅうり	みかん	牛乳	にんじん	えび	紅茶
キノコ類	カレー	コーヒー	たまねぎ	いか	蕎麦

出典) 体を温める食べ物&食べ方 医学博士/石原結實

(4) うちエコ診断を受診してみよう！

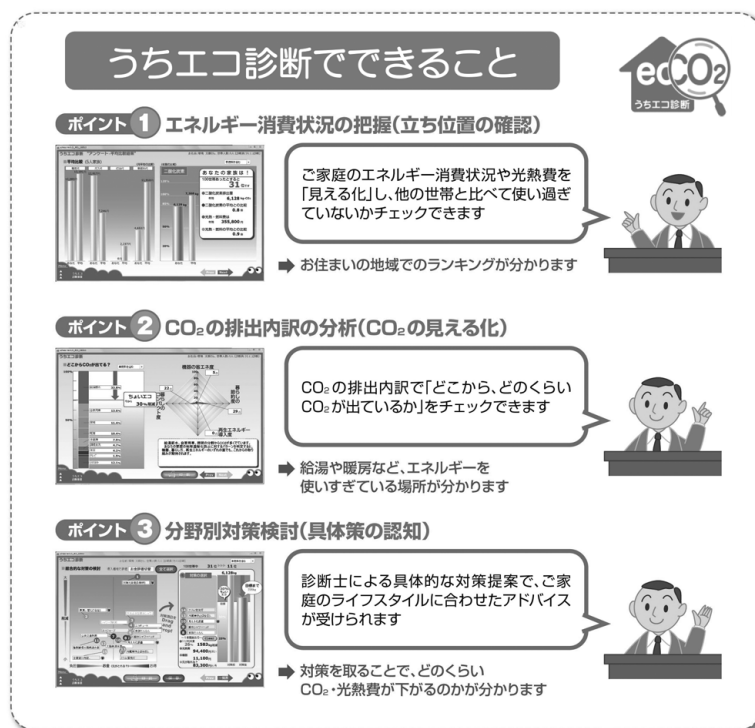
家庭のエネルギーを考えると、独身世帯、子どもがいる世帯、高齢者世帯など、世帯構成は様々です。一戸建てとマンションでもエネルギーの使用状況は違いますし、北海道と沖縄でも節エネ・節電対策は異なります。

「うちエコ診断」では、様々な条件や暮らし方がある家庭のエネルギー使用状況を、うちエコ診断士が専用ツールを使って、同じような世帯と比べたり、各家庭のライフスタイルに合わせた効果的で実行可能な地球温暖化対策を提案します。

診断の流れ



「うちエコ診断」では、具体的には次の3つのことが分かります。



POINT!! これまでにうちエコ診断を受診した方々からの感想

- ・普段何気なく生活していましたが、診断して頂いたことをきっかけに、エコに対しての認識が深まり、楽しみながらエコに取り組んでいます。
- ・気がつかない手軽なエコ活動があることを知ることが出来てよかったです。少しでも節約していこうと思いました。
- ・身近で、すぐに実行出来るエコ対策が聞けて大変助かりました。次に進めたい対策がはっきり見えてきました。

詳しく知りたい方はこちら ➡ 家庭エコ診断制度ポータルサイト <http://www.uchieco-shindan.go.jp/>

家庭エコ診断

検索

(5) みんなの参加でつくる低炭素社会

ア：「COOL CHOICE」に賛同登録しよう

クールチョイス！節エネガイドを読んでみて、いかがでしたか？

地球温暖化防止の取組みを今から始めるために、あなたも「COOL CHOICE」に参加してみませんか？

「COOL CHOICE」のホームページでは、様々な知恵や取組み、技術を紹介しているほか、個人や団体からの賛同登録受付をしています。賛同登録すると、COOL CHOICE の推進や呼びかけに向けて、ロゴマークやポスター、映像などのツールがダウンロードできます。



COOL CHOICE への賛同登録はこちら ➡ <https://funtoshare.env.go.jp/coolchoice/join.html>

クールチョイス

検索

イ：「IPCC リポートコミュニケーター」と一緒に考えよう

IPCC リポート コミュニケーターとは、「IPCC 第5次評価報告書 (AR5)」の内容を、広く一般の国民に伝えていく「伝え手」として活動する人々です。



気候変動の、いまを伝える。

IPCC report
communicator

「AR5」は、最新の科学的知見に基づいた信頼性の高い気候変動(地球温暖化)に関する情報を提供しています。コミュニケーターは AR5 を基に作られたパワーポイントや映像、実験道具などのツールを使ったプログラムを使用し、最新の気候変動の情報を判りやすく伝える活動を行っています。2016年3月現在、コミュニケーターの登録者数は、およそ1,200人を超え、全国で活動されています。

ぜひ、みなさんも一緒に、IPCC リポートコミュニケーターと一緒に、これからの未来について考えてみませんか？



JCCCA

Japan Center for Climate Change Actions

クールチョイス！節エネガイド 2016
楽しく“節エネ”ライフ

発行：2016年6月

問い合わせ先：全国地球温暖化防止活動推進センター（一般社団法人地球温暖化防止全国ネット）

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-12-3 第一アマイビル 4F

TEL：03-6273-7785 FAX：03-5280-8100 <http://www.jccca.org/>

R270
省エネルギー10%削減に貢献

VEGETABLE
OIL INK