

節電<節エネ=節 CO<sub>2</sub>

家庭で取組む

# 節電マニュアル



発行 2012年5月  
一般社団法人 地球温暖化防止全国ネット  
(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  
Japan Network for Climate Change Actions

# CONTENTS

<b>1. 家庭での取組み</b>	
(1) 節電・節エネ・節CO <sub>2</sub> とは .....	2
(2) なぜ家庭で取組む必要があるのでしょうか? .....	3
<b>2. 日本の電力需給の状況</b>	
(1) 今年の状況 .....	4
(2) 今年の夏の節電 .....	
(3) 昨年の状況と取組みの結果 .....	5
<b>3. 家庭でのエネルギーの使い方とCO<sub>2</sub>の排出</b>	
(1) 年間を通じて .....	6
(2) 一日の電気の使い方 .....	
<b>4. HOW TO—家庭で何をどのように取組むか?</b>	
(1) 創意と工夫をしよう・・・楽しく、我慢しない、無理しない .....	7
(2) 夏への準備 .....	8
(3) 夏の取組み .....	10
(4) 冬の取組み .....	11
<b>5. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報</b>	
(1) うちエコ診断 .....	12
(2) 住宅の断熱 .....	13
(3) 体を冷やす食べ物、温める食べ物 .....	
(4) “節電” 行動、我こそはと思う方は .....	14
<b>6. 熱中症とヒートショックに注意しよう</b>	
(1) 熱中症 .....	15
(2) ヒートショック .....	
<b>7. もっと詳しく知りたいときのホームページ一覧</b> .....	16

# 1. 家庭での取組み

## 節電<節エネ=節CO<sub>2</sub>

### (1) 節電・節エネ・節CO<sub>2</sub>とは

超大型台風、異常高温、干ばつ、洪水などによる甚大な災害が世界各地で発生しています。このような異常気象は、地球温暖化が原因だと言われています。

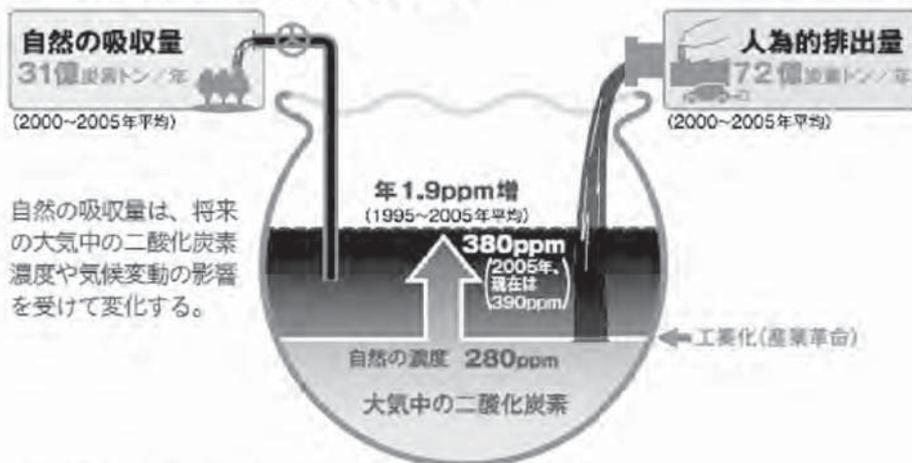
地球温暖化は、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの大気中の濃度が増加することで起こり、人為的なCO<sub>2</sub>排出量は72億炭素トン/年ですが、自然界のCO<sub>2</sub>吸収量は31億炭素トン/年しかなく、その結果、大気中には41億炭素トン/年のCO<sub>2</sub>が毎年増え続けており、毎年1.9ppmの割合で大気中のCO<sub>2</sub>濃度が上昇しています。

このCO<sub>2</sub>は、主に化石燃料(石炭、石油など)を燃やすことで発生します。私たちが化石燃料を燃やしてエネルギーを使うことが、その原因の一つなのです。

家庭では、電気などのエネルギーを使っているのだから、家庭で”節電”することは、地球温暖化の原因になるCO<sub>2</sub>の排出抑制になるとともに、喫緊の課題である電力不足への対策にもつながります。また、”節電”は、お財布にもやさしい行動です。

そこで、私たちは、震災を契機にして取り組んでいる”節電”行動を継続することが、エネルギーの節約=”節エネ”になり、地球温暖化対策=”節CO<sub>2</sub>”になると考えています。震災後の”節電”を一過性のものではなく、地球温暖化対策のために将来につなげていくことがとても大切です。

#### ◎二酸化炭素濃度安定化のイメージ



注：濃度安定化のイメージをわかりやすく示すため、陸域・海洋の蓄積量や炭素循環の詳細は省略されている。現在の大気中の二酸化炭素濃度以外は、IPCC第4次評価報告書当時の数字(2000年~2005年)。

**!** 温室効果ガス濃度安定化のためには、人為的排出量を、今後の自然の吸収量と同じ量にまで減らさなければならない。

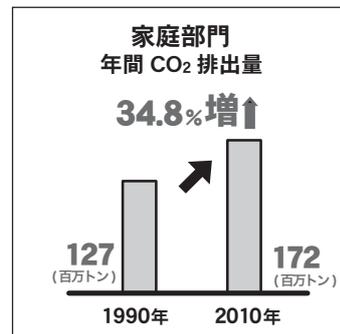
出典：STOP THE 温暖化 2012 (環境省)

## (2) なぜ家庭で取組む必要があるのでしょうか？

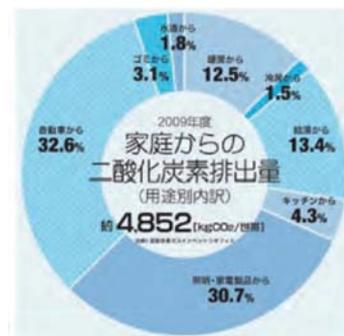
電力需要の約3割を占めている家庭の電力消費を少しでも抑えることは、日本全体でのエネルギー消費を抑える“節エネ”になり、二酸化炭素の排出抑制になる“節CO<sub>2</sub>”になっています。つまり、家庭での取組みは、地球温暖化防止のために大きな役割を果たすことになります。

2010年度の家庭のCO<sub>2</sub>排出量は、1990年比で34.8%も増加しています。CO<sub>2</sub>排出量の内訳をみると、自動車からの排出が最も多く、照明・家電製品・給湯・暖房と続いています。

家庭における主な増加要因は、①電化製品の種類と出荷量の増加、②世帯数の増加、③電化製品の保有台数の増加、④電化製品の大型化などです。



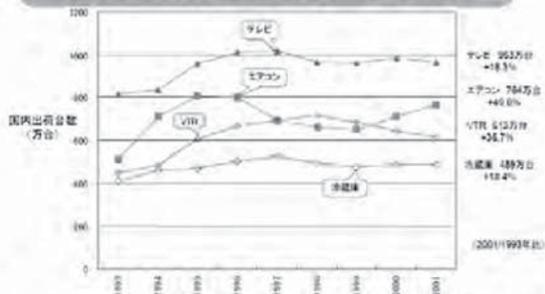
出典：JCCCA ホームページ



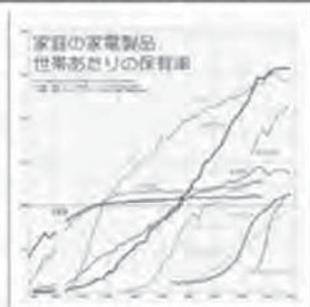
出典：JCCCA ホームページ

## 家庭における排出量の増加要因（電気）

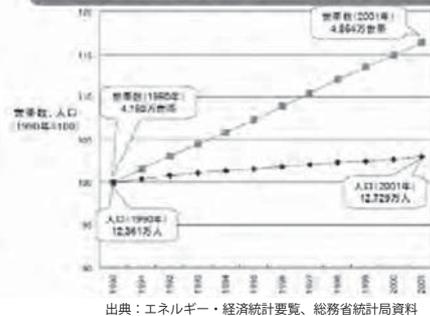
### 電化製品の出荷量の増加



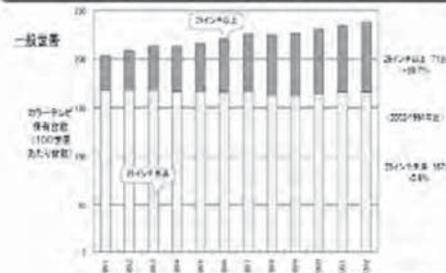
### 電化製品の保有台数の増加



### 世帯数の増加



### 電化製品の大型化



## 2. 日本の電力需給の状況

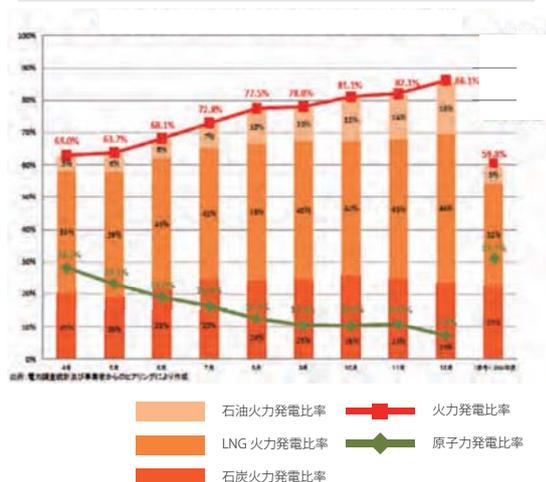
### (1) 今年の状況

東日本大震災の影響を受け、震災直後には、関東地方を中心に計画停電により、家庭から企業にいたるまで各方面で日常活動に支障をきたしました。

この現実直面した現在では、「必要なだけ電気は供給できる」と考えていたことが根底から覆されたのではないのでしょうか。電力をたくさん作り続けていた時代から、かしこく使い、少ない電気でも楽しく暮らす知恵が求められる時代になりました。

震災前、図にある通り電気の3割は原子力発電所で作られていました。しかし、今年は、ほとんどの原子力発電所は止まったままの状態になりそうです。

電気事業者(一般・卸)の  
2011年度の火力・原子力発電比率の推移



### (2) 今年の夏の節電

今年の夏は、全国的に電力需給が厳しい状況にあるため、平成24年5月18日、政府は今夏の節電目標を定めました。節電の目標は、電力需要のピーク時には供給が不足する恐れがある関西で15%、九州は10%、北海道と四国が各7%。関西、九州の2電力への供給を支援するため中部、北陸、中国にも各5%の目標が設定されました。

節電を求める期間は、中・西日本電力管内では7月2日から9月7日まで、北海道電力管内は7月23日から9月14日までとなりました。

なお、東北電力と東京電力管内には、節電目標は定められていません(数値目標を伴わない節電)が、7月2日～9月28日の間、昨夏に取り組んだ節電行動を継続することが求められています。

このマニュアルを活用して、“節電”に取り組み、“節エネ”、“節CO2”に努めましょう。

#### 今年の夏の電力会社毎の節電目標等

	北海道 電力管内	東北 電力管内	東京 電力管内	中部 電力管内	北陸 電力管内	関西 電力管内	四国 電力管内	中国 電力管内	九州 電力管内
節電期間	7/23 ～9/14	7/2～9/28		7/2～9/7					
節電時間	9:00～20:00*								
節電目標 **	-7% 以上	数値目標なし		-5% 以上	-15% 以上	-7% 以上	-5% 以上	-10% 以上	

\*北海道電力管内：9/10～9/14は17:00～20:00

\*\*節電(ピーク期間・時間帯の使用最大電力(KW)の抑制)目標は一昨年2010年夏に対する比

### (3) 昨年の状況と取組みの結果

昨年の夏の節電の効果を国が調査しました。家庭での取組み結果を表に示します。

政府が家庭に対して設定した最大電力ピーク需要(kW)の数値目標は東京電力管内では達成していませんでしたが、家庭で使用した販売電力量(kWh)は、東京、東北、関西のいずれも目標以上に削減しました。このことにより、家庭における節電の大きな可能性が証明されたのではないのでしょうか。

#### 昨夏の節電目標と結果

	東京電力管内	東北電力管内	関西電力管内	九州電力管内
数値目標	-15%	-15%	-10%	数値目標なし
最大値の対昨年比 (kW)	-6%	-22%	-14%	-14%
販売電力量 (8月のkWh)の対昨年比	-17%	-17%	-17%	-9%

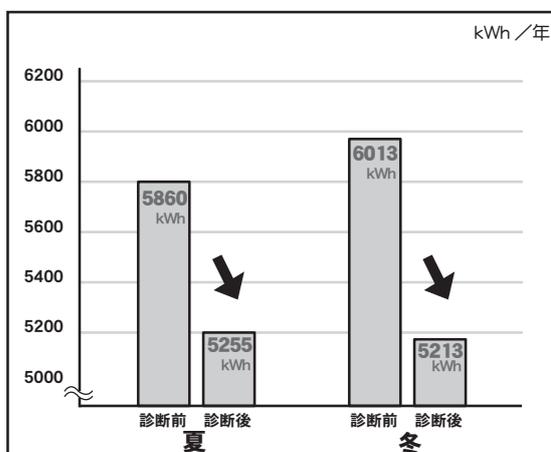
出典：経済産業省、電力需給に関する検討会合資料

環境省では、昨年、電力需給の逼迫を背景に推進されている事業活動のCO<sub>2</sub>削減・節電対策に加え、事業者が従業員の家庭での取組みを支援する「家庭エコ診断」を実施しました。

その結果夏期は1,963件冬期は732件の家庭で診断員によるエコ診断が行なわれました。各家庭に応じたCO<sub>2</sub>削減、節電の診断、アドバイスを行うことにより、夏期で10.3%、冬期で13.3%の電力の削減効果がありました。

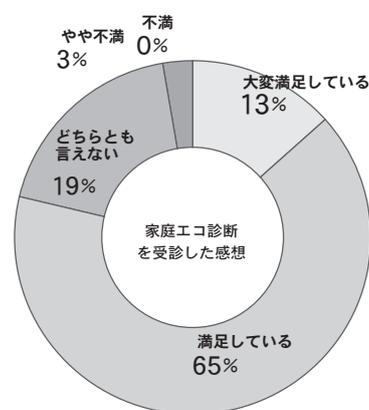
この「家庭エコ診断」に関し、アンケートをとった結果、「大変満足している」と「満足している」を合わせて78%の回答があり、事業者から「受診してよかった」とのコメントが多く寄せられました。

#### 夏と冬における 家庭エコ診断前後の平均消費電力量



出典：「従業員家庭エコ診断」(環境省)の結果

#### 家庭エコ診断を受診した感想



### 3. 家庭でのエネルギーの使い方とCO<sub>2</sub>の排出

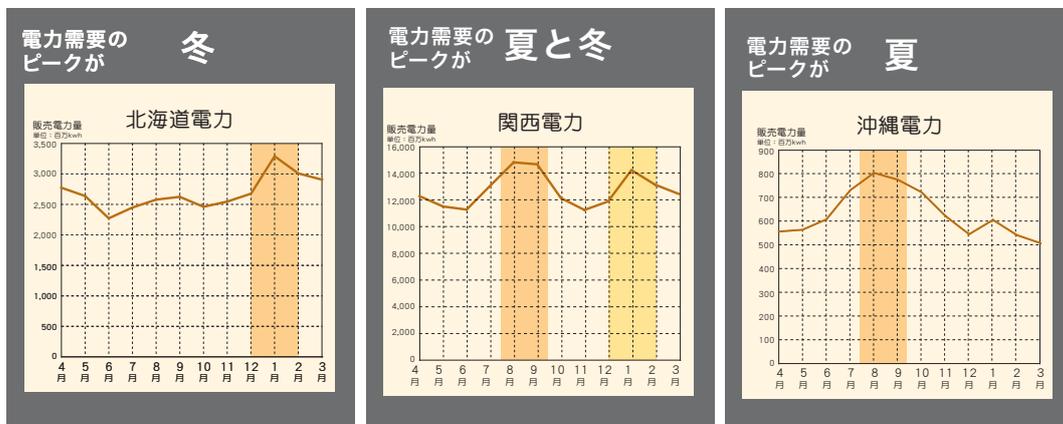
#### (1) 年間を通じて

北の北海道と南の沖縄では、電気の需要量のパターンが違います。

図は、北海道電力、関西電力、沖縄電力の販売電力の実績(2010年度分)です。電力の需要のピークは、関西は8～9月と1月に二つのピークがありますが、北海道は1月にピーク、沖縄は8月にピークと、その地方の気候によって、電力の需要パターンが違ってきます。

気候と電力などのエネルギーの関係をすることで、気候に合わせた“節電”、“節エネ”、“節CO<sub>2</sub>”に取り組むことができます。

#### 年間の電力需要ピークの推移

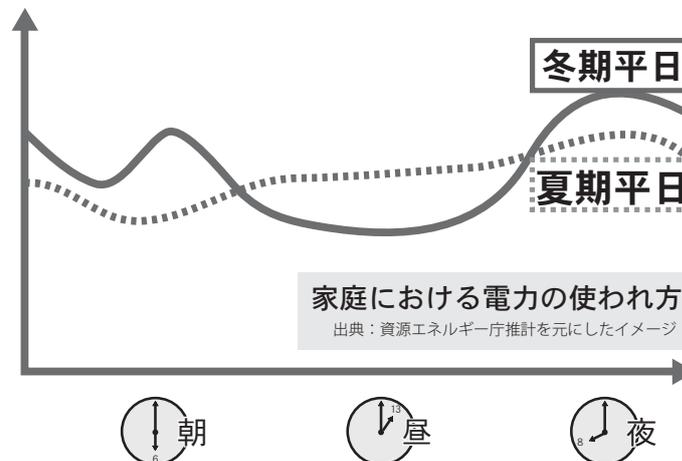


出典：「平成 22 年度 数表でみる東京電力」

#### (2) 一日の電気の使い方

夏期の一日の中で、全電力の需要ピークは午後 2 時ごろですが、家庭の電気の需要量は、夏期は夕方 5 時以降から増え始め夜の 8 時ごろピークを迎えます。一方、冬期は午前 7 時ごろと夕方から夜の 8 時ごろの二山型で、夜に最大ピークがあります。

家庭では、夏期も冬期も夕方から夜の節電対策が効果的です。

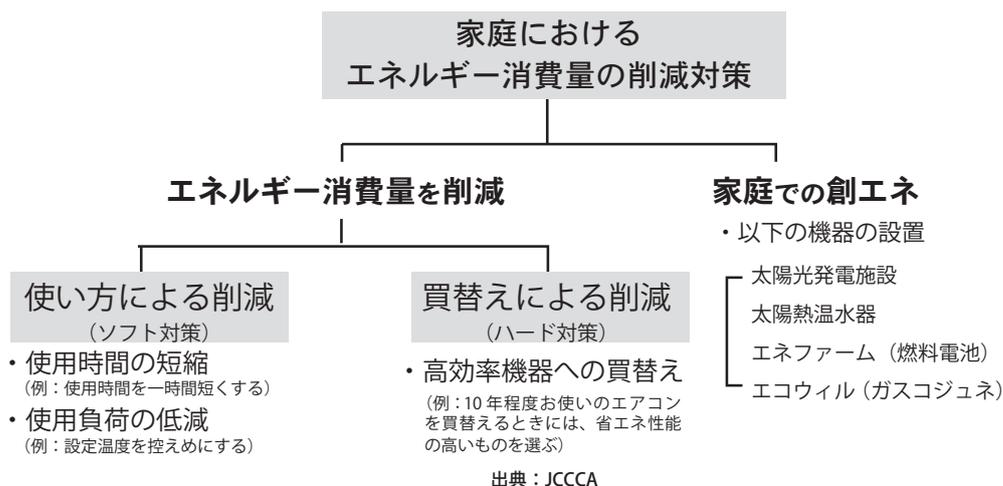


家庭における電力の使い方  
出典：資源エネルギー庁推計を元にしたイメージ

## 4. HOW TO—家庭で何をどのように取組むか？

(1) 創意と工夫をしよう・・・楽しく、我慢しない、無理しない

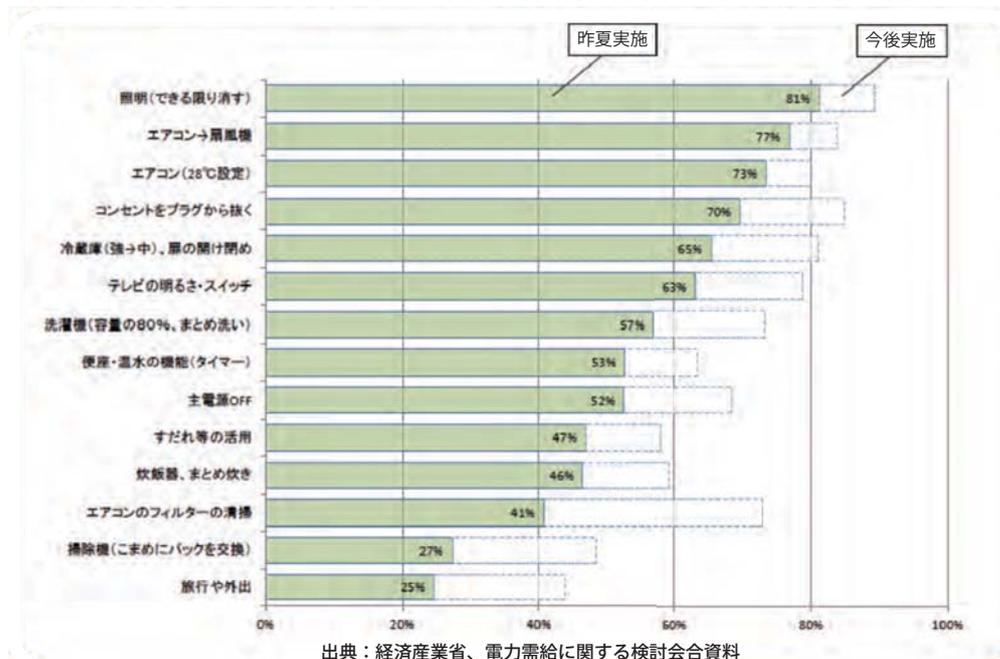
家庭のエネルギーの使い方を考慮して対策を考えると、図のような対策の構成となります。ポイントは「エネルギー消費量を削減すること」と、家庭で「エネルギーを作り出すこと(創エネ)」です。また、エネルギー消費量の削減の仕方には、エネルギーの使い方を工夫するソフト対策と省エネ製品などに買い替えるハード対策があります。



昨夏の節電行動について、多くの家庭では「無理のない範囲」で節電を行ったと答え、照明や空調(28℃設定、扇風機の活用)を中心として節電を行っていました。

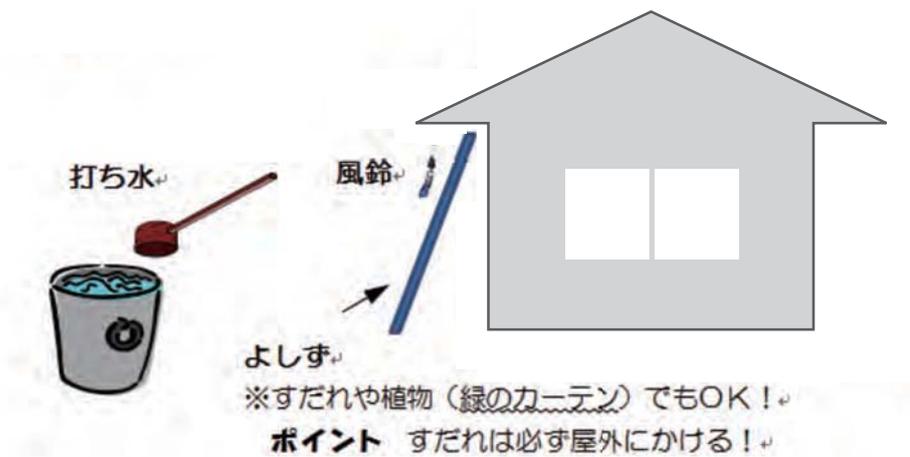
### 昨夏の家庭における節電行動の実施割合

①多くの家庭において、照明や空調(28℃設定、扇風機の活用)を中心とした節電が実施された。



うち水やよしずの活用も有効です。これらの取組みは江戸からの伝統的な生活の知恵です。風鈴のすずやかな音を聞きながら、冷やしたスイカを食べると、季節感を感じることができ、快適で楽しい時間を過ごせるのではないのでしょうか。

## 夏の生活の知恵



## (2) 夏への準備

夏を迎える前に行っておくと効果的な取組みを7つにまとめました。

### (ア) 緑のカーテンを準備しよう

「緑のカーテン」は、アサガオ・ゴーヤなどを窓や建築物の外側に生育させることにより、建築物の温度上昇抑制を図ります。

### (イ) “よしず”、“すだれ”を準備しよう

「よしず」は、軒下やベランダの吐き出し窓に立てかけて使うのが一般的で、窓の高さより2、3割長いものを購入しておくとう活用しやすく便利です。

### (ウ) 断熱フィルムを窓に貼ろう

夏は室内に入る熱を抑えることができ、室内の断熱効果が得られます。冬は室内の暖められた熱を外に逃げにくくするため、夏だけでなく冬もエアコンの節電につながります。



(エ) 遮熱カーテンをいれてみよう

遮熱カーテンは、夏は太陽熱を遮熱して室内の温度上昇を抑えて冷房効果をアップし、冬は暖房熱が外へ逃げにくく室内温度の低下を抑えて暖房効率を上げると言われています。

(オ) エアコンのフィルターを掃除しよう

エアコンは、フィルターがごみやほこりで目詰まりしていると、冷暖房効果が低下してしまいます。使用前後の掃除はもちろん、シーズン中は2週間に一度程度のお掃除がオススメです。

(カ) エアコンの室外機のまわりを整理整頓し、直射日光を避ける日よけを作ろう

エアコンの室外機は熱交換をする重要な部分です。その室外機が直射日光にさらされては、十分な熱交換ができず、余計な電気を使用してしまいます。

(キ) エアコンの買い換えは省エネ性能の高い機種にしよう

最新エアコンの省エネ性能は飛躍的に向上しています。例えば、10年前の平均的なリビング用エアコンを、最も省エネ性能に優れている製品に買い換えれば、エネルギー消費と電気代はなんと約40%も削減できるといわれています。

夏への準備 7

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱など	1. 緑のカーテンを準備しよう
		2. “よしず”、“すだれ”を準備しよう
		3. 断熱フィルムを窓に貼ろう
		4. 遮熱カーテンをいれてみよう
リビング	冷房	5. エアコンのフィルターを掃除しよう
		6. 室外機のまわりを整理整頓し、直射日光を避ける日よけを作ろう
		7. エアコンの買い換えは省エネ性能の高い機種にしよう

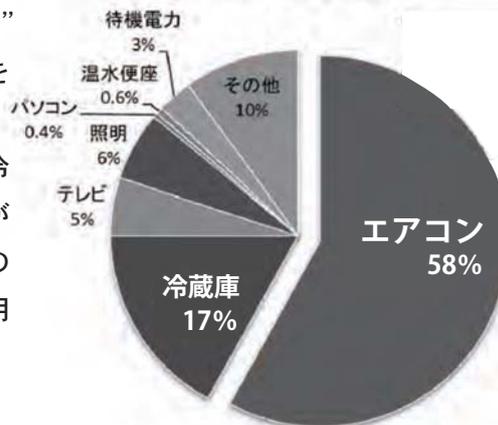
### (3) 夏の取組み

家庭での朝と夜の電力使用を抑える効果的な節 CO<sub>2</sub> 対策のリストとして、夏の取組み 21 を紹介します。“がまんをせず、継続的に取組む”ことや、“高い費用負担なしに取組める”ことを配慮した取組みです。

特に、夏の家庭の消費電力は、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビで多く使われていることが特徴です。そのため、エアコンのフィルターの定期的な清掃、冷蔵庫の開閉時間の短縮、照明器具のLEDへの交換などが効果的です。

### 夏の昼間(14時頃)の電気機器の使用例

出典：国家戦略室  
第8回エネルギー・環境会議 資料3

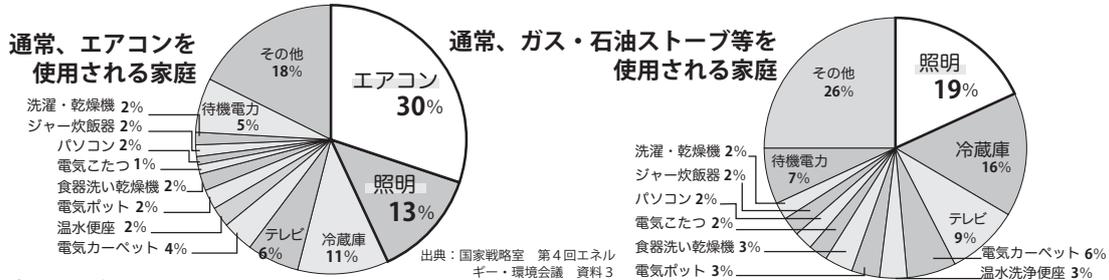


### 夏の取組み 21

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(もしくは内窓を設置する)
		2. 部屋の外によしず、すだれを設置する
		3. お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする
リビング	冷房	4. 扇風機・うちわなどを活用する
		5. 冷房の温度設定を28℃にする
		6. 冷房時にカーテンやブラインドを閉める
		7. 冷房時に家族がいっしょの部屋で過ごす
		8. エアコンのフィルターを掃除する(月2回程度)
		9. 冷房を使う時間をできるだけ短くする(就寝前1時間はオフなど)
	照明	10. 冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする
		11. 白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する
		12. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする
		13. 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)
台所	保温	14. テレビの画面を明るすぎないように調整する
		15. 電気ポットの保温をやめる
	調理	16. 炊飯ジャーの保温をやめる
		冷蔵
18. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする		
洗濯	乾燥	19. 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
		20. 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない
その他	待機電力	21. 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

#### (4) 冬の取組み

冬の家庭で使うエネルギーの中で、暖房がエネルギー消費の多くを占めています。暖房機器に使われるエネルギーは、電気、ガス、灯油など様々な種類があります。このことを考慮し、家庭でのエネルギー消費を抑えるための、冬の取組み21を紹介します。



#### 冬の取組み 21

対象	分野	対策	
屋外	断熱など	1. 窓に空気層のある断熱シートを貼る	
		2. 暖房時にカーテンやブラインドを閉める	
		3. 床に断熱シートやカーペットを敷く	
		4. すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ	
	衣類など	5. 重ね着などによりあたたかくする	
		6. 湯たんぽ、ひざかけなどを活用する	
リビング	暖房	7. 寒冷地以外の地域では、ストーブやファンヒーターではなくエアコン暖房を活用する	
		8. 室温を低めにし、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。	
		9. 暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする	
		10. 暖房の温度設定を控えめ（目安は20℃）にする	
		11. 扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる	
		12. 暖房の使用時間を可能なかぎり短くする（外出30分前に消すなど）	
	照明	13. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする	
	テレビ	14. テレビを見る時間を少なくする（つけっぱなしにしない、見る番組をしぼる）	
	台所	保温	15. 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる
		炊事	16. 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
17. 食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない			
お風呂	お風呂	18. 節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす	
		19. 家族が続けて入り、風呂の追い炊きをしない	
外出	車	20. エコドライブを実践する	
トイレ	便座	21. 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	

## 5. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報

### (1) うちエコ診断

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。また、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。また、北海道と沖縄でも省エネ・節電対策は違ってきます。

このような家庭固有のエネルギーの使用状況を踏まえた「うちエコ診断」が始まっています。診断ソフトを使って、見える化をして、同じような世帯と比べたりしながら、効果的で実行可能な節CO<sub>2</sub>の削減対策を提案します。

この診断の特徴としては、家庭固有の排出構造に基づいて診断を実施する点にあります。具体的なうちエコ診断の流れとしては、受診家庭ごとの排出構造を診断ソフトにより見える化した上で、受診世帯のある地域における平均的な家庭からのCO<sub>2</sub>排出量と比較したり、診断員と受診者がコミュニケーションをとりながら、その家庭の状況に応じた効果的で実行可能なCO<sub>2</sub>排出量の削減対策を提案していきます。

平成23年度事業実施の結果、受診した3,258世帯のみなしCO<sub>2</sub>削減量の合計は、3,228t/年となり、受診世帯あたりのみなしCO<sub>2</sub>削減量は、991kg/年/世帯となりました。

診断結果を詳しくみると、診断時において受診世帯の方にCO<sub>2</sub>削減対策として選択頂いた項目数のうち41%の対策を実施していただいたことが分かりました。

また、実施して頂いた対策の種類としては「アイドリングストップを実施する」、「節水シャワーヘッドを取り付けて利用する」、「シャワーを使う時間を短くする」の3つの対策が全国のどの地域でもTOP5に入っていました。

うちエコ診断の受診者の方へのアンケート結果では、90%の受診者の方から評価を頂きました。

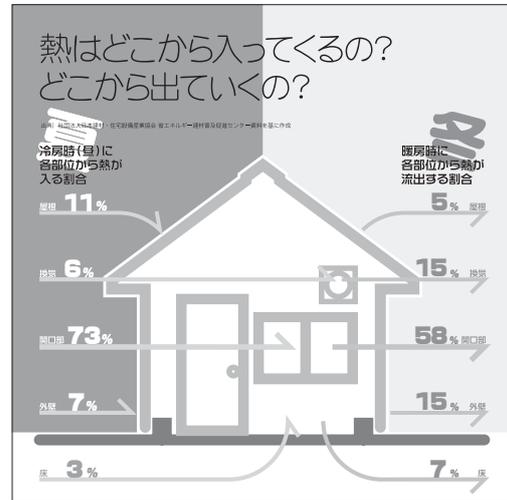
#### うちエコ診断の流れ



## (2) 住宅の断熱

住宅の断熱性能は、夏の暑さや冬の寒さを防ぐために重要なことです。夏は、外の熱の侵入を防ぐことで、冷房の効きを高めます。冬は、外の寒さの侵入を防ぎ、部屋の中の暖房の効果を高めます。

住宅全体の断熱性能を向上させるためには、新築・改築時でなければ実施できませんが、図のように熱は窓からの出入りが非常に高いのです。現在、「うち窓」などの手軽な方法で工事ができるようになっています。



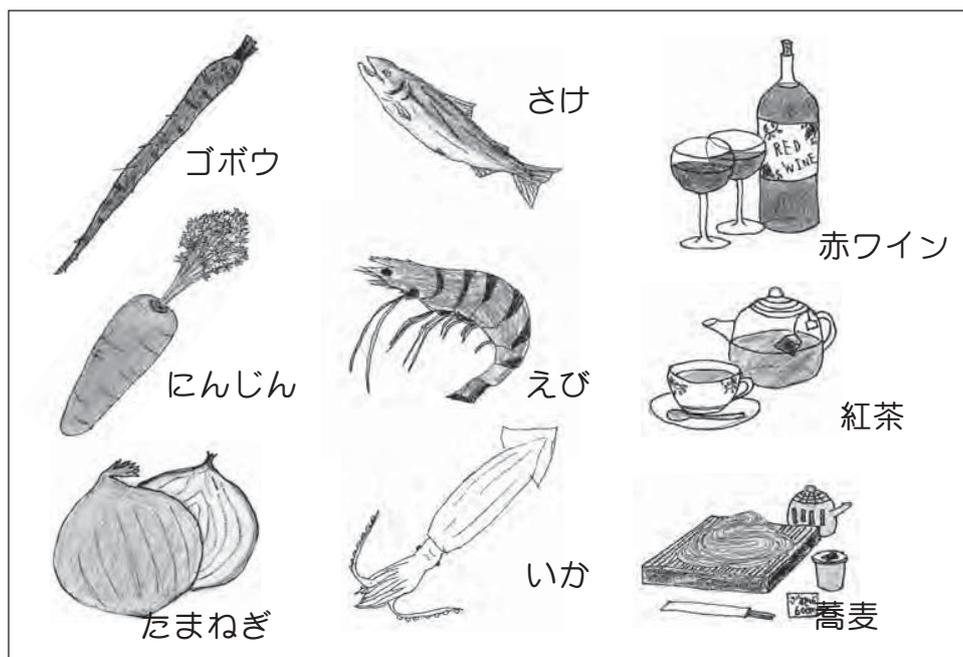
出典：JCCCA ホームページ

## (3) 体を冷やす食べ物、温める食べ物

旬の食べ物にも、体の中から、温かくしたり、冷やし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作用があります。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。

### 体を温める食べ物の例



出典：JCCCA ホームページ

#### (4) “節電” 行動、我こそはと思う方は

未来に向けて低炭素な社会をつくるために、全国で様々な草の根の活動が展開されています。各地で活動する学校・有志・NPO・企業などの方々が、その優れた活動についてプレゼンテーションを通じて、発信し、様々な方々と交流を深め、学び合い、連携の輪を広げていくのが、低炭素杯です。

2012年2月18日～19日に東京ビッグサイトで開催された「低炭素杯2012」では、栃木農業高等学校地域おこしプロジェクト班の「守れヨシの湿原、とりもどせ農村のヨシズ作り」の活動が環境大臣賞グランプリに選ばれました。表彰状の授与は横光克彦環境副大臣より、「低炭素杯2012」のトロフィーは制作に携わった東日本大震災の被災地である宮城県石巻市立湊小学校6年生の代表より贈られました。

“節電” “節エネ” “節CO<sub>2</sub>” の活動を積極的に実践している方、ぜひ、「低炭素杯2013」にチャレンジしてみませんか？



▲低炭素杯2012  
トロフィー

### ■ 低炭素杯2012結果概要

主催：低炭素杯2012実行委員会（委員長：小宮山 宏）  
共催：株式会社 LIXIL 一般財団法人セブン-イレブン記念財団 日本マクドナルド株式会社  
一般社団法人地球温暖化防止全国ネット ほか  
応募対象：低炭素社会づくり、地球温暖化防止に取り組む団体・企業  
応募期間：2011年9月～11月  
「低炭素杯2013」の応募先など詳しくは低炭素杯ホームページ  
<http://www.zenkoku-net.org/teitansohai2012/index.html> ▶低炭素杯2012の様子



### 低炭素杯2012表彰団体事例紹介

地域活動部門：環境大臣賞金賞

#### 菜の花で秋田を元気にしよう [秋田県] 菜の花から始まる循環型社会

「菜の花には大きな可能性が秘められています！」耕作放棄地に菜の花を栽培し、菜の花を活用することで、環境保全と農業・農村の活性化を同時に実現できます。菜の花から始まる循環型社会づくりを目指し活動することで、地域住民や学校、他団体へと連携の輪が広がり、地域活性化や人々のつながりが強まっています。

出典：低炭素杯2012報告書



## 6. 熱中症とヒートショックに注意しよう

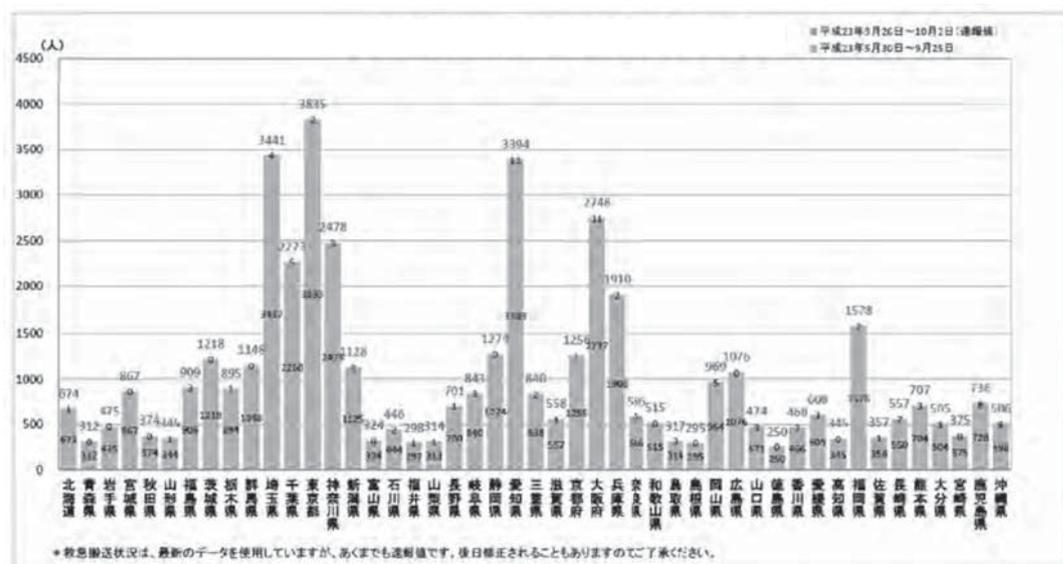
### (1) 熱中症

熱中症とは、室温や気温が高い中ででの作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには「けいれん」や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いときには、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

毎年、全国で約8万人の方が熱中症にかかり、救急車で運ばれています。

### 平成23年 都道府県別熱中症傷病者搬送人員数



出典：総務省消防庁熱中症情報

### (2) ヒートショック

冬期には、ヒートショックに注意しましょう。ヒートショックとは、急激な温度差によって重大な疾患がもたらされることをいいます。暖かいところから、浴室やトイレなど寒いところに移動したときに、交感神経が緊張し、末梢血管が収縮することで血圧が急激に上昇することから、心臓や血管に強いストレスを受け、重大な疾患が発生します。

住まいや暮らしの工夫で住宅の温度差をできるだけなくし、ヒートショックを予防することができます。

## 7. もっと詳しく知りたいときのホームページ一覧

全国地球温暖化防止活動推進センター  
<http://www.jccca.org/>

みんなで節電アクション  
<http://www.challenge25.go.jp/setsuden/>

チャレンジ 25 キャンペーン  
<http://www.challenge25.go.jp/index.html>

節電 .go.jp<政府の節電ポータルサイト>  
<http://setsuden.go.jp/>

省エネ製品買換ナビゲーション しんきゅうさん  
<http://shinkyusan.com/index.html>

内閣府 エネルギー・環境会議  
<http://www.npu.go.jp/policy/policy09/archive01.html>

エネルギー白書 2011  
<http://www.enecho.meti.go.jp/topics/hakusho/2011energyhtml/index.html>

うちエコ診断事業（全国地球温暖化防止活動推進センター）  
<http://www.jccca.org/about/works/works01.html>

低炭素杯（地球温暖化防止全国ネット）  
<http://www.zenkoku-net.org/teitansohai2012/>

電力統計情報（電気事業連合会）  
<http://www.fepc.or.jp/library/data/tokei/index.html>

生活の省エネ（省エネルギーセンター）  
[http://www.eccj.or.jp/sub\\_04.html](http://www.eccj.or.jp/sub_04.html)

節電<節エネ=節CO<sub>2</sub>

家庭で取組む 節電マニュアル

【制作・発行】

**一般社団法人 地球温暖化防止全国ネット**

(全国地球温暖化防止活動推進センター)

〒101-0053 東京都千代田区神田美土代町 9-17  
神田第三中央ビル 5F

TEL：03-6273-7785 FAX：03-5280-8100

ホームページ：<http://www.zenkoku-net.org/>

発行：2012年5月