

家庭で取組む 節エネガイド 2014

楽しく、無理しない、頑張りすぎない
“節エネ”ライフ

家庭で取組む 節エネガイド 2014

も く じ

1. 気候変動の最新情報

- (1) 気候変動の原因と将来予測 1
- (2) 私たちの生活に深刻な影響を与える気候変動 3
- (3) 地球温暖化対策 4

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 5
- (2) 地域ごとの家庭からの CO₂ 排出の特徴 5

3. 地球温暖化対策のために家庭で出来ること

- (1) 定着している節電 7
- (2) 年間を通した節エネ 8
- (3) 夏の節エネ 9
- (4) 冬の節エネ 9
- (5) 乗り物の節エネ 10

4. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報

- (1) 家電や車を買換える時 11
- (2) みんなの参加でつくる低炭素社会 11
- (3) うちエコ診断を受診してみよう！ 12
- (4) 節エネにも健康にも効果的な住宅の断熱 13
- (5) 体を冷やす食べ物、温める食べ物 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. 気候変動の最新情報

「気候変動は何が原因で現在どのくらい深刻なのか?」、「これから私たちの生活にどのような影響を及ぼすのか?」、「気候変動を少しでも緩和するためにはどのような対策があるのか?」などの最新の知見をまとめた報告書が、IPCC(気候変動に関する政府間パネル)から出されています。

(1) 地球温暖化の原因と将来予測

2013年9月に公表されたIPCC第1作業部会(科学的根拠)報告書で、現状(観測事実)、地球温暖化の原因、将来予測について示されました。その中では、人間による影響が地球温暖化の支配的な原因である、地球温暖化は疑う余地がないとしています。

【現状(観測事実)】

- ・温暖化については疑う余地がない。
- ・1880～2012年において、世界平均地上気温は0.85℃上昇した。
- ・最近30年の各10年間の世界平均地上気温は、1850年以降のどの10年間よりも高温である。
- ・海洋は人為起源のCO₂の約30%を吸収して、海洋酸性化を引き起こしている。
- ・1992～2005年において、3000mより深い海洋深層においても水温が上昇している可能性が高い。
- ・大気中のCO₂、メタン、一酸化二窒素濃度は、過去80万年間で前例のない水準まで増加している。

【地球温暖化の原因】

- ・人間による影響が20世紀半ば以降に観測された温暖化の支配的な原因であった可能性が極めて高い。

【将来予測】

- ・今世紀末までの世界平均の地上気温の変化予測は1986～2005年平均に対して0.3～4.8℃上昇する可能性が高い。
- ・今世紀末までの世界平均の海面水位の上昇予測は現在に比べて26～82cmである可能性が高い。
- ・CO₂の総累積排出量と世界平均地上気温の変化はほぼ比例関係にある。最終的に気温が何度上昇するかは累積排出量の幅に関係する。これからの数十年でより多くの排出を行えば、その後はより多くの排出削減が必要となる。

「今世紀末までに世界平均地上気温が現在に比べて最大4.8℃上昇する可能性があること」「地球が温暖化すると海面水位上昇など深刻な影響があること」などIPCCの報告内容をきちんと知ることが、私たちに出来る第一歩ではないでしょうか。

POINT!! IPCCとは・・・

「気候変動に関する政府間パネル IPCC(Intergovernmental Panel on Climate Change)」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。

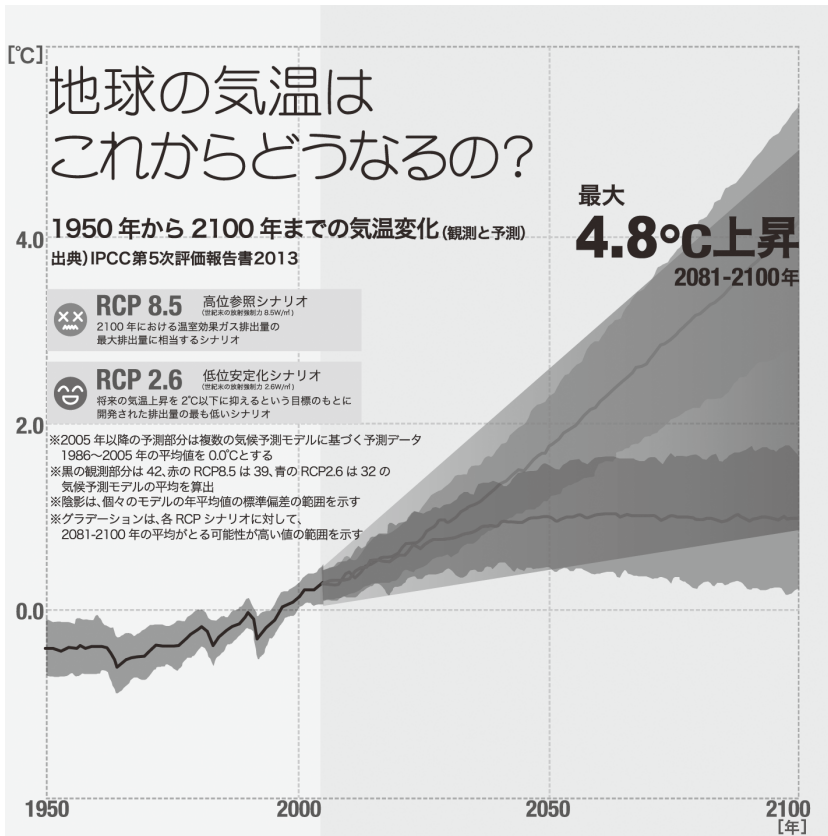
人為起源による気候変化、影響、適応^{*1}及び緩和^{*2}方策に関して、科学的、技術的、社会経済学的な見地から包括的な評価をしています。3つの作業部会で検討を進めて、作業部会ごとに報告書を公表しています。

IPCCは、5～7年ごとにその間の気候変動に関する科学研究から得られた最新の知見を評価し、評価報告書にまとめて公表しています。2007年の第4次評価報告書では「気候システムの温暖化には、疑う余地がない」と断定し、世界中に人間の活動が原因で起こる地球温暖化の認知を高めたことが評価され、同年の「ノーベル平和賞」を受賞しています。

今回は、第5回目の報告になります。

^{*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

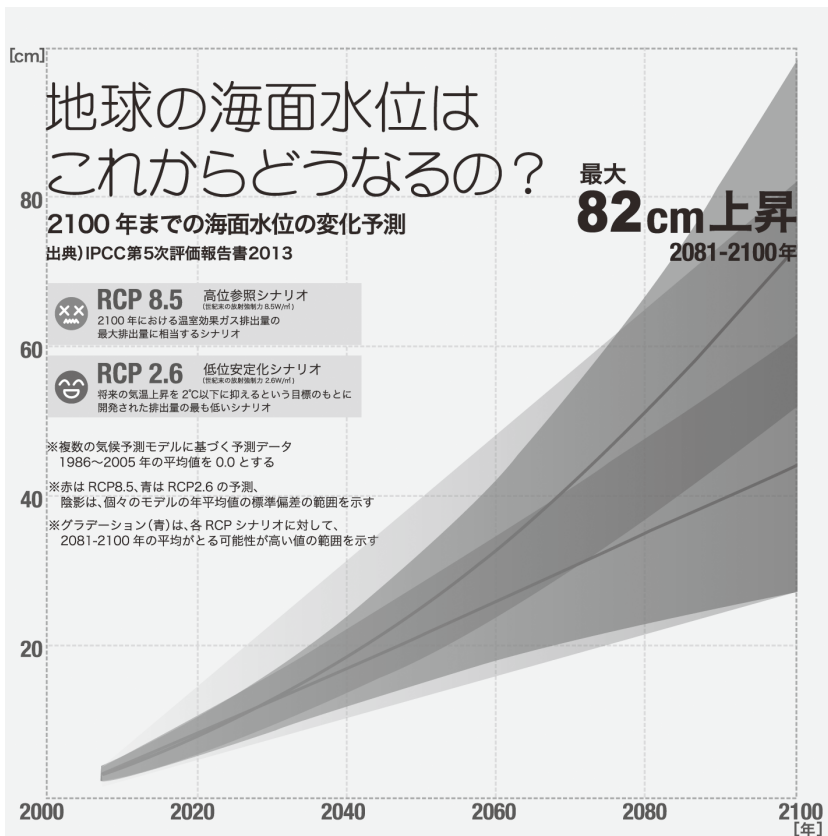


JCCCA IPCC第5次評価報告書 特設ページより

図 1-1 1950 年から 2100 年までの気温変化(観測と予測)

【今世紀末】最大 4.8°C 上昇

温室効果ガス濃度上昇の最悪のケースでは、今世紀末の世界平均地上気温が現在に比べ最大 4.8°C 上昇すると、IPCC 第 5 次報告書第 1 作業部会報告書で報告されている。



JCCCA IPCC第5次評価報告書 特設ページより

図 1-2 2100 年までの海面水位の変化予測

【今世紀末】最大82cm 上昇

温室効果ガス濃度上昇の最悪のケースでは、今世紀末の世界平均海面水位が現在に比べ最大 82cm 上昇すると、IPCC 第 5 次報告書第 1 作業部会報告書で報告されている。

(2) 私たちの生活に深刻な影響を与える気候変動

2014年3月に公表されたIPCC第2作業部会(影響・適応・脆弱性)の報告書では、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、次の8つのリスクを上げています。

1. 海面上昇、沿岸での高潮被害などによるリスク

高潮、沿岸洪水、海面上昇により、沿岸の低地や小島嶼国しょうとうしょこくにおいて死亡、負傷、健康被害、または生計崩壊が起きるリスクがある。

2. 大都市部への洪水による被害のリスク

いくつかの地域において、洪水によって、大都市部の人々が深刻な健康被害や生計崩壊にあうリスクがある。

3. 極端な気象現象によるインフラ等の機能停止のリスク

極端な気象現象が、電気、水供給、医療・緊急サービスなどの、インフラネットワークと重要なサービスの機能停止をもたらすといった、社会システム全体に影響を及ぼすリスクがある。

4. 熱波による、特に都市部の脆弱な層における死亡や疾病のリスク

極端に暑い期間においては、特に脆弱な都市住民や屋外労働者に対する、死亡や健康障害のリスクがある。

5. 気温上昇、干ばつ等による食料安全保障が脅かされるリスク

気温上昇、干ばつ、洪水、降水量の変動や極端な降水により、特に貧しい人々の食料安全保障が脅かされるとともに、食料システムが崩壊するリスクがある。

6. 水資源不足と農業生産減少による農村部の生計及び所得損失のリスク

飲料水や灌漑用水への不十分なアクセスと農業の生産性の低下により、半乾燥地域において、特に最小限の資本しか持たない農民や牧畜民の生計や収入が失われる可能性がある。

7. 沿岸海域における生計に重要な海洋生態系の損失リスク

特に熱帯と北極圏の漁業コミュニティにおいて、沿岸部の人々の生計を支える海洋・沿岸の生態系と生物多様性、生態系便益・機能・サービスが失われる可能性がある。

8. 陸域及び内水生態系がもたらすサービスの損失リスク

人々の生計を支える陸域及び内水の生態系と生物多様性、生態系便益・機能・サービスが失われる可能性がある。

気候変動によって異常気象の発生頻度が増加する可能性が指摘されています。ただし、個々の気象現象と気候変動の関係は明らかにできません。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。自分のこととして気候変動を捉えることが大切です。



JCCCA IPCC第5次評価報告書 特設ページより

図 1-3 複数の分野地域におよぶ主要リスク

(3)地球温暖化対策

2014年4月にIPCC第3作業部会(気候変動の緩和)報告書で、地球温暖化対策に関する知見が公表されました。主な内容は以下の通りです。

- ・追加的な地球温暖化対策のないベースラインシナリオでは、2100年における世界平均地上気温が、産業革命前の水準と比べ3.7～4.8℃(中央値。気候の不確実性を考慮すると2.5～7.8℃の幅)上昇する。
- ・人為起源の温室効果ガス排出による気温上昇を産業革命前に比べて2℃未満に抑えられる可能性が高い緩和シナリオは、2100年に大気中のCO₂換算濃度が約450ppmとなるものである。
- ・上記シナリオでは、2010年と比べて2050年の世界の温室効果ガス排出量は40～70%低い水準であり、2100年にはほぼゼロ又はマイナスに至る。
- ・2030年まで本格的な地球温暖化対策を遅らせると、長期的な低排出レベルへの移行が相当困難になり、産業革命前から気温上昇を2℃未満に抑え続けるための選択肢の幅が狭まる。

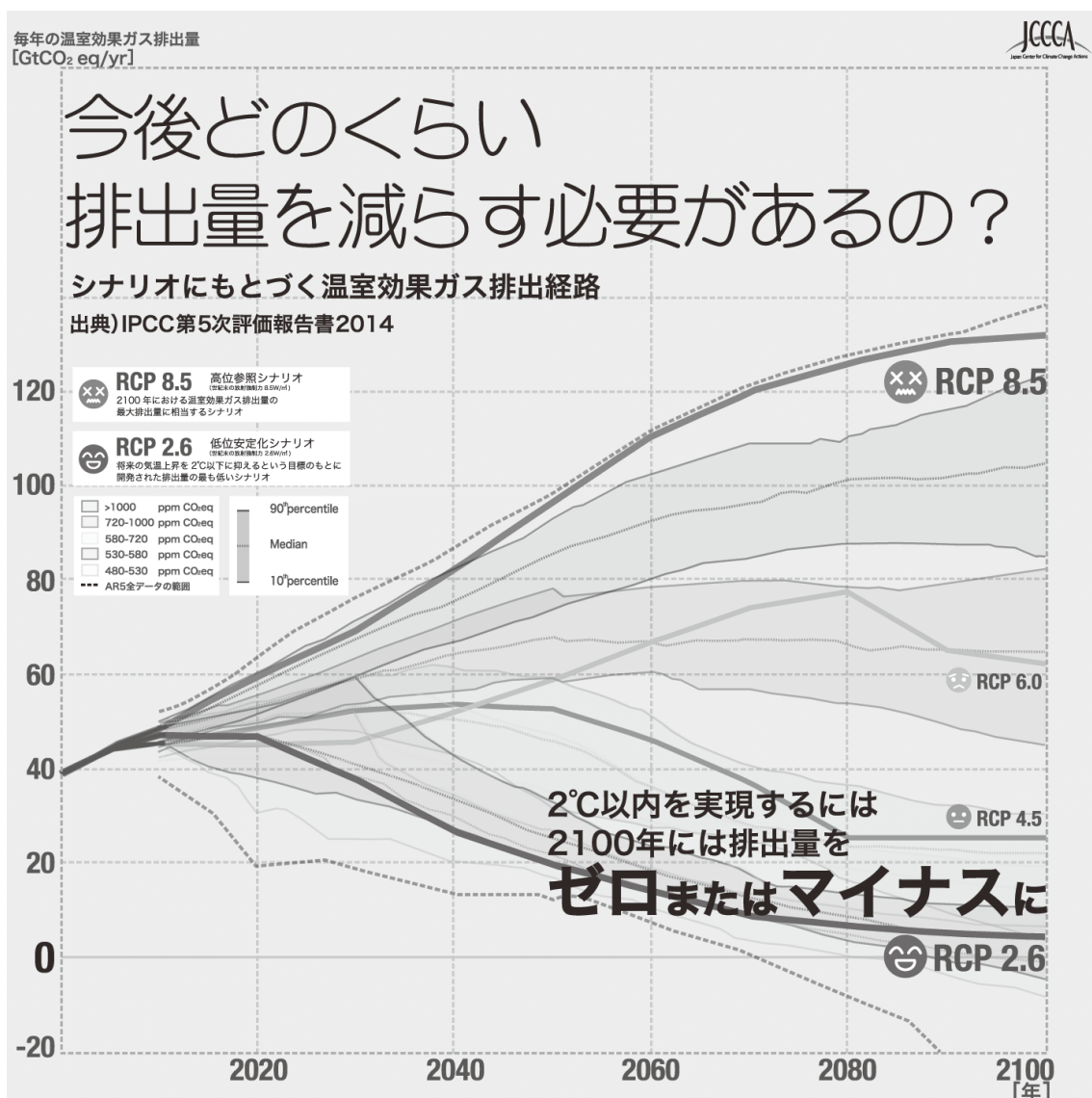


図 1-4 シナリオにもとづく温室効果ガス排出量

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 25 年度うちエコ診断の結果から推計^{※1}した家庭からの CO₂ 排出量を合計すると、約 2 億 6,357 万 t-CO₂ であり、日本の世帯数約 5,200 万世帯で割ると 5,068kg-CO₂/世帯^{※2}となります。

平成 25 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。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。家庭で取り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。

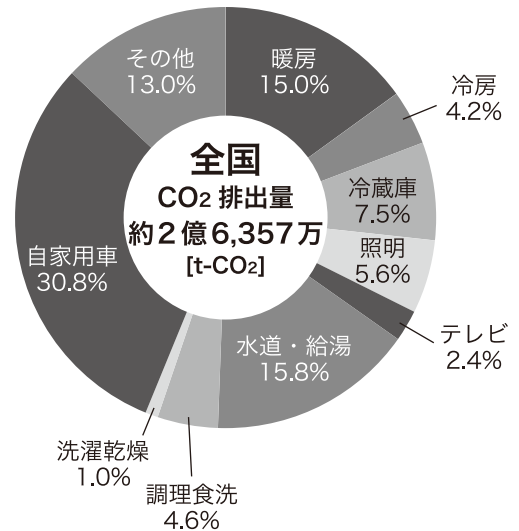


図 2-1 平成 25 年度うちエコ診断推計値からの CO₂ 排出量と用途別 CO₂ 排出量割合

(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条件があることや、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 25 年度うちエコ診断の結果を 8 つの地方に区分^{※4}しました。

図 2-2 に平成 25 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 25 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の CO₂ 排出原単位を作成した上で、都道府県ごと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 排出量を推計した。ただし、福島県、山梨県、山口県、愛媛県、宮崎県の 5 県については、平成 25 年度事業においてうちエコ診断が実施さ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た。

※2：平成 25 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、自家用車を除くと、約 1 億 8,235 万 t-CO₂ です。なお、温室効果ガスインベントリオフィス(※3)による平成 22 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 7,200 万 t-CO₂、全世界平均の CO₂ 排出量は、約 4,758kg-CO₂/世帯です。

※3：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。

※4：【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

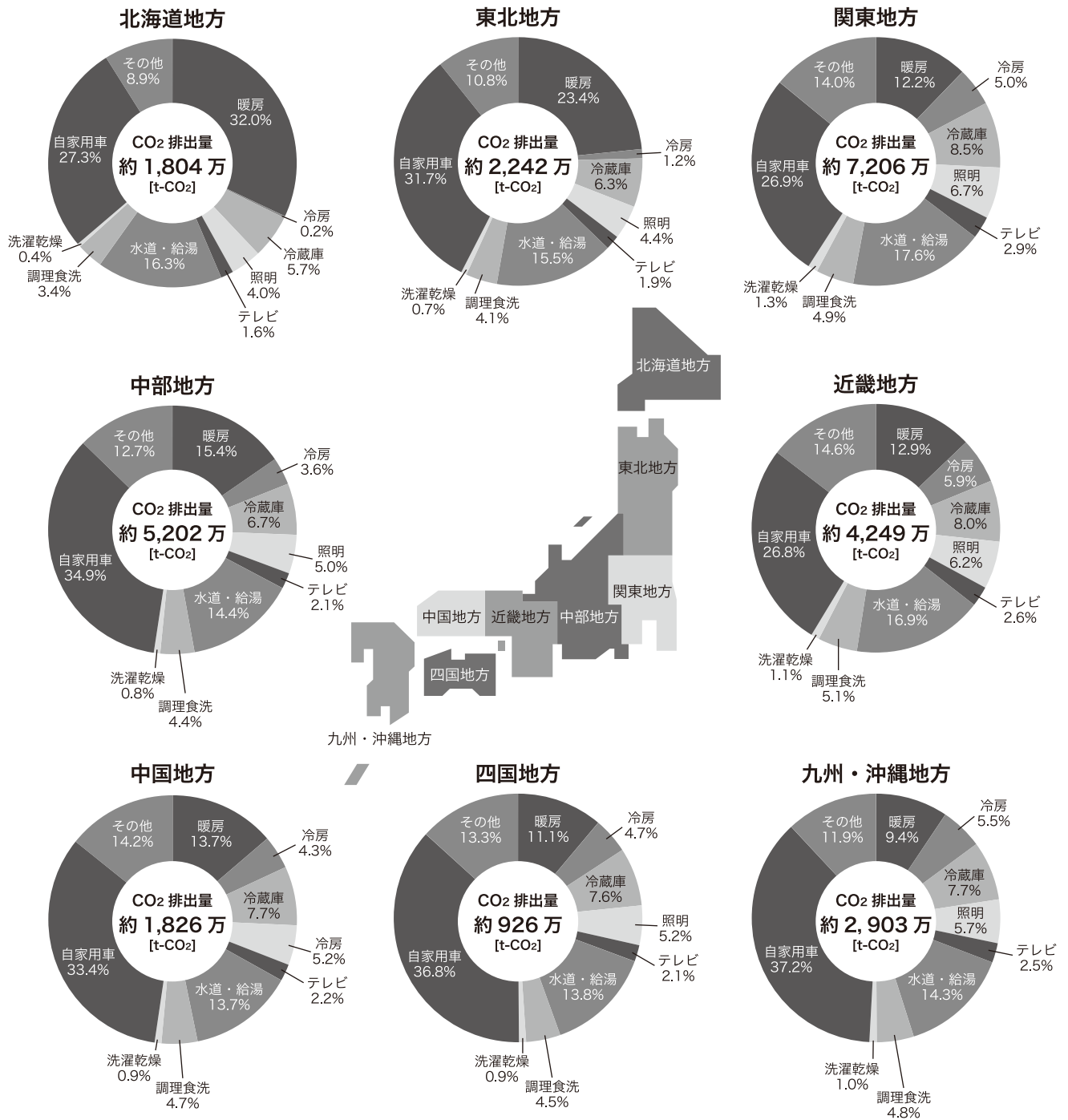


図 2-2 平成 25 年度うちエコ診断推計値からの地方別の CO₂ 排出量と用途別 CO₂ 排出量割合

※CO₂排出量は、四捨五入しているため全国の約2億6,357万t-CO₂と差異が生じます。

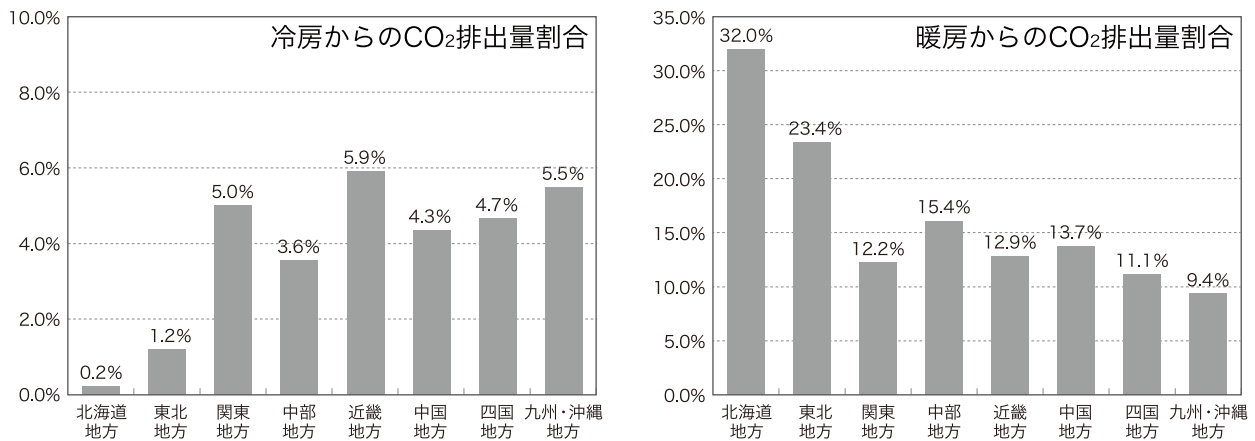


図 2-3 平成 25 年度うちエコ診断推計値からの地方別の冷房及び暖房の CO₂ 排出量割合

3. 地球温暖化対策のために家庭で出来ること

(1) 定着している節電

家庭で出来る地球温暖化対策の柱の一つは、電気の使用量を減らす「節電」です。政府は、2014年度夏季と2013年度冬季においては、以下の表に示すように、2010年度の同じ時期の最大電力使用量と比較して、夏季では3.6%～11.7%、冬季では1.4%～7.5%の節電が定着しているとしています。定着している節電を確実に継続させることが、家庭で出来る地球温暖化対策の第一歩です。

表 3-1 2014年度夏季の定着節電見込み*1 (2010年度比)

電力事業者名	定着節電割合	電力事業者名	定着節電割合	電力事業者名	定着節電割合
北海道電力管内	▲7.1%	中部電力管内	▲4.1%	中国電力管内	▲3.6%
東北電力管内	▲4.3%	関西電力管内	▲8.5%	四国電力管内	▲5.2%
東京電力管内	▲11.7%	北陸電力管内	▲4.4%	九州電力管内	▲9.2%

出典) 電力需給に関する検討会合資料

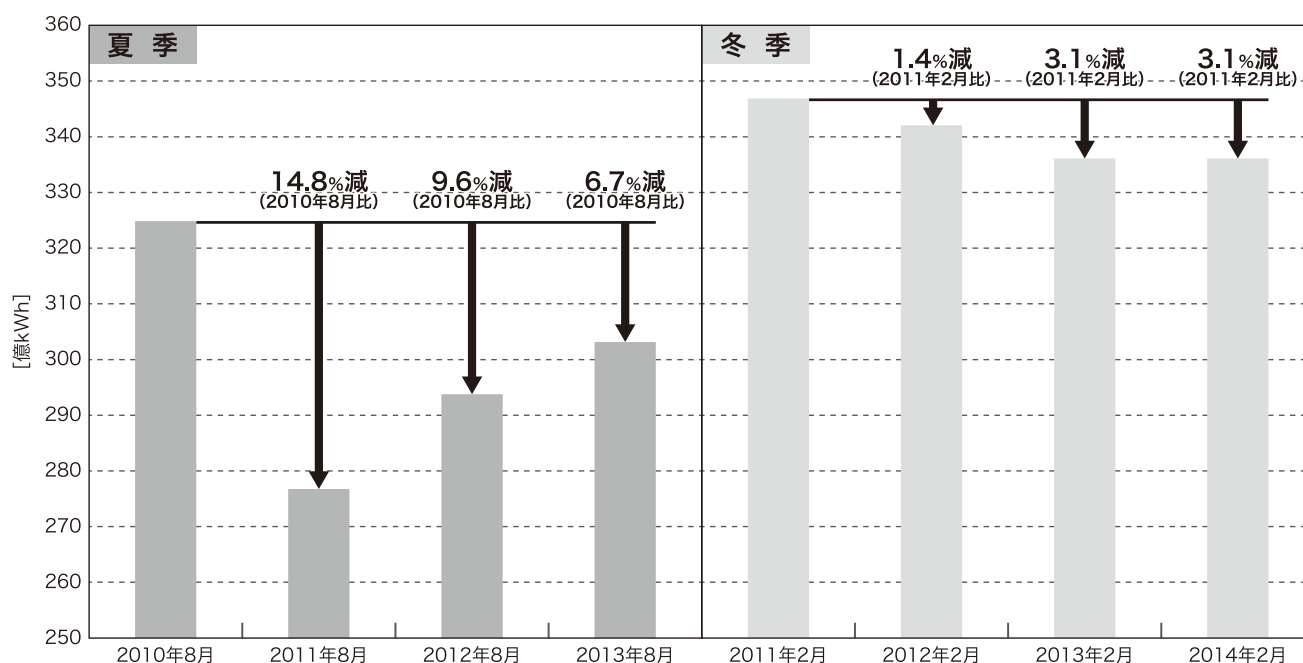
表 3-2 2013年度冬季の定着節電見込み (2010年度比)

電力事業者名	定着節電割合	電力事業者名	定着節電割合	電力事業者名	定着節電割合
北海道電力管内	▲4.1%	中部電力管内	▲2.3%	中国電力管内	▲1.4%
東北電力管内	▲1.9%	関西電力管内	▲3.8%	四国電力管内	▲4.2%
東京電力管内	▲7.5%	北陸電力管内	▲3.0%	九州電力管内	▲4.1%

出典) 電力需給に関する検討会合資料

*1：2010年度の最大電力使用量と比較して、現時点で定着している節電による電力使用量の削減割合

2011年の東日本大震災の前とそれ以後の、夏季(8月)と冬季(2月)の電灯電力*2の推移を図3-1に示しましたが、夏季も冬季も電灯電力の使用量は減っていることが分かります



出典) 電気事業連合会ホームページ 電力需要実績

図 3-1 過去4年間の夏季と冬季の電灯電力の推移

*2：販売されている電気は、「電圧が高い電気」と「電圧が低い電気」の2つ区分されています。前者は主に産業用、後者は主に家庭用を中心に使われています。家庭用の低い電圧の電気を「電灯電力」と呼びます。

節電について詳しく知りたい方はこちら → 政府の節電ポータルサイト「節電 .go.jp」 <http://setsuden.go.jp/>

(2)年間を通した節エネ

年間を通して、家庭でのエネルギー使用を少なくするために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日でも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」、「白熱電球をLED電球に交換する」、「テレビの画面を明るすぎないように調整する」など、表3-3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。

表 3-3 年間の取組み

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）
リビング	冷暖房	2. 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
		3. 冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		4. 冷暖房時に家族がいつしょの部屋で過ごす
		5. エアコンのフィルターを掃除する（月2回程度）
		6. 冷暖房を使う時間をできるだけ短くする
		7. 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
		照明
	9. 照明を使う時間を可能な限り短くする	
	テレビ	10. 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）
		11. テレビの画面を明るすぎないように調整する
	台所	保温
調理		13. 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
冷蔵庫		14. 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
		15. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
16. 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする		
炊事	17. 食器洗いで水を出しっぱなしにしない	
洗濯	乾燥	18. 晴れの日に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	19. 節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす
		20. 家族が続けて入り、風呂の追い炊きをしない
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
その他	待機電力	22. 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

POINT!! 夏

熱中症に注意！

1995年以降、熱中症による年間死亡者数は増加傾向がみられ、特に、猛暑となった2010年は、過去最多の1684人の方が亡くなりました。

熱中症は、室温や気温が高い中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。

特に「60代の発汗量は20代の85%に減る」といわれ、汗による体温調整が衰えて、熱中症にかかり易くなります。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いときは、熱中症になる場合がありますので、冷房使用は無理のない範囲で行いましょう。



資料提供) 気象研究所

図 日本における熱中症による年間死亡者数の推移

(3)夏の節エネ

夏のエネルギー使用を少なくするためには、「窓の外によしず、グリーンカーテンを設置する」、「冷房使用時の室温を28℃にする」などの対策を実施しましょう。特にゴーヤなどを使ったグリーンカーテンは、日射をさえぎり、植物の葉の蒸散作用でより涼しくなり、実ったゴーヤを食べることができるため、各地で取組まれています。

また、5月1日から10月末まで「クールビズ」が取組まれており、6月1日からは「更なる軽装の奨励」や「ワークスタイルの変革」を呼びかける「スーパークールビズ」が推進されています。

表 3-4 夏の取組み

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱 など	1. 部屋の外によしず、グリーンカーテンを設置する
		2. お風呂の残り湯などで朝夕に打ち水をする
リビング	冷房	3. 冷房使用時の室温を28℃にする
		4. うちわ、扇子を活用する
服装	スタイル	5. 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

(4)冬の節エネ

冬は、暖房のために多くのエネルギーが使われます。エネルギーの種類も電気・ガス・灯油など様々です。「床に断熱シートを敷く」「すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ」など住宅の断熱対策をすることで暖房用のエネルギーを減らすことができます。

また、「室温20℃でも快適に過ごす」ことを目標に11月から3月末まで「ウォームビズ」が取組まれています。2013年からはウォームビズにアイデアをプラスして、より快適に楽しく過ごす「ウォームビズ・プラス・ワン」が実施されています。みんなでお鍋を食べるなど、自分なりの節エネのアイデアで快適な冬を過ごしましょう。

表 3-5 冬の取組み

対象	分野	対策
屋内	遮熱・断熱 など	1. 床に断熱シートを敷く
		2. すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ
リビング	暖房	3. 重ね着、湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
		4. 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
		5. 暖房使用時の室温を20℃にする
	食事	6. お鍋など、体の温まる食べ物をみんなで食べる
服装	スタイル	7. 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



POINT!! ヒートショックに注意!

ヒートショックは、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。暖かいリビングから、トイレや廊下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し、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。

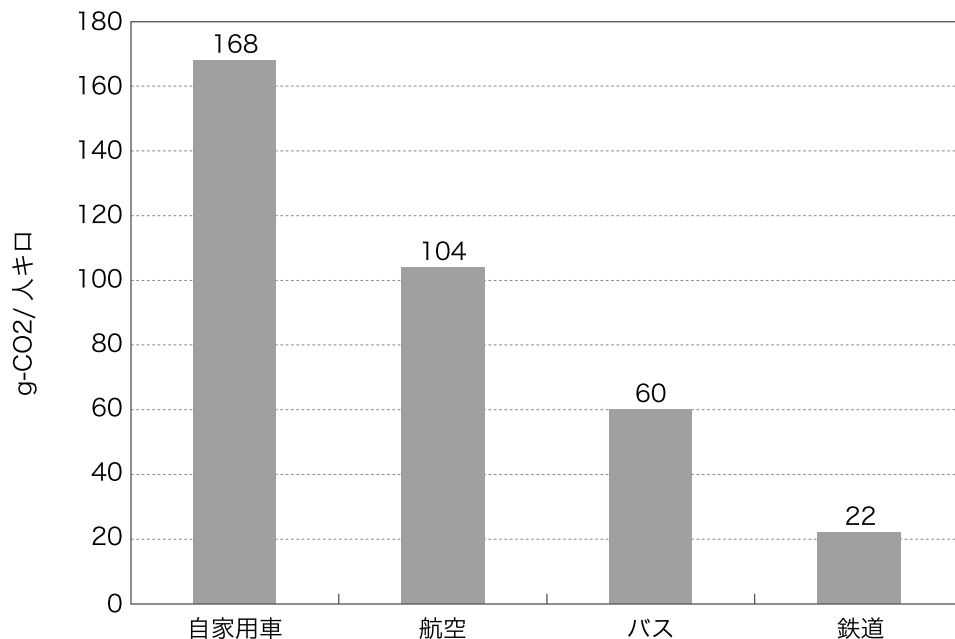
入浴中に心肺停止状態におちいった高齢者の全国調査では、住宅内の温熱環境の影響で1万7千人の方がなくなると推計しています。(H26年3月26日(独)東京都健康長寿医療センター発表資料より)

住まいの工夫で住宅内の温度差をなくし、衣服の調整で体感の温度差をできるだけなくすことでヒートショックを予防することができます。

(5) 乗り物の節エネ

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 3-2 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。



出典) 国土交通省 運輸部門における二酸化炭素排出量

図 3-2 輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(旅客)

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 3-6 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) エコドライブ普及連絡会

4. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報

(1)家電や車を買換える時

家電製品や自動車を購入・買換えするとき、省エネ性能の高い製品を選ぶことは、維持費(電気代、ガソリン代)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、家電製品では、今どきの冷蔵庫は、10年前の製品と比べて約67%の省エネになっています。液晶テレビは6年前の製品と比べて約61%の省エネ、照明では一般電球と比べて電球形LEDは約80%の省エネになっています。*

また、家電製品を買換える時は、「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。

自動車(ガソリン車)の燃費も、2000年に販売されたガソリン車全体の平均燃費は13.5km/Lでしたが、2011年には19.5km/Lとなり、ガソリン1リットル当たり6kmも燃費が向上しています。

また、自動車には燃費基準があります。燃費基準を達成した車には「燃費基準達成車ステッカー」が貼られています。基準年とその達成レベルが4段階で表記されています。

※出典)2014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

(2)みんなの参加でつくる低炭素社会

ア：気候変動キャンペーン「Fun to Share」に参加しよう

今年3月、環境省は気候変動キャンペーン「Fun to Share」をスタート。地球温暖化防止のための知恵や技術を共有(シェア)して、毎日楽しく暮らしながら、低炭素社会を作ろうという発想の元に誕生したものです。「Fun to Share」のホームページでは、様々な知恵や技術を紹介しているほか、個人サポーターの登録受付もしています。

まずはできることから始めてみませんか。



イ：みんなで集まるとエコ

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、みんなで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、いろんな場所にクールシェア・ウォームシェアのスポットが誕生しています。

POINT!! 「しんきゅうさん」を使ってみよう!

省エネ製品買換ナビゲーション「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、温水洗浄便座を省エネ製品に買換えると、どれくらい年間電気代、CO₂などが削減できるかがわかるウェブサイトです。

しんきゅうさん

検索



(3)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・節電対策は違ってきます。

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、診断ソフトを使って見える化することで、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する「うちエコ診断」が始まっています。



「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。

うちエコ診断でできること

ポイント 1 エネルギー消費状況の把握(立ち位置の確認)



ご家庭のエネルギー消費状況や光熱費を「見える化」し、他の世帯と比べて使い過ぎているかチェックできます

➔ お住まいの地域でのランキングが分かります





ポイント 2 CO₂の排出内訳の分析(CO₂の見える化)



CO₂の排出内訳で「どこから、どのくらいCO₂が出ているか」をチェックできます

➔ 給湯や暖房など、エネルギーを 使いすぎている場所が分かります



ポイント 3 分野別対策検討(具体策の認知)



診断士による具体的な対策提案で、ご家庭のライフスタイルに合わせたアドバイスが受けられます

➔ 対策を取ることで、どのくらいCO₂・光熱費が下がるのかが分かります



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、エコに対するの認識が深まり、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事が出来てよかったです。少しでも節約していこうと思えました。
- ・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 ➡ 家庭エコ診断ポータルサイト <http://www.uchieco-shindan.go.jp/2014/>

家庭エコ診断

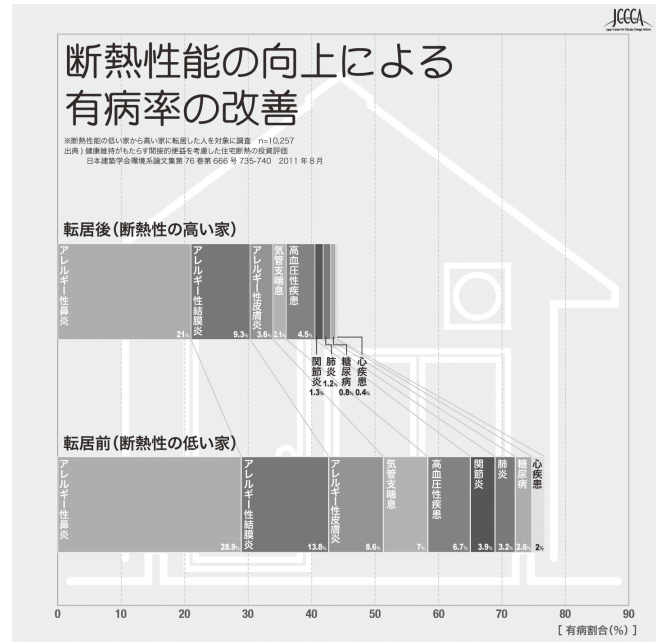
検索

(4) 節エネにも健康にも効果的な住宅の断熱

住宅の断熱は、夏の暑さ、冬の寒さを防ぐためにも重要です。夏は太陽からの熱の部屋への侵入を防ぎ、冬は外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。

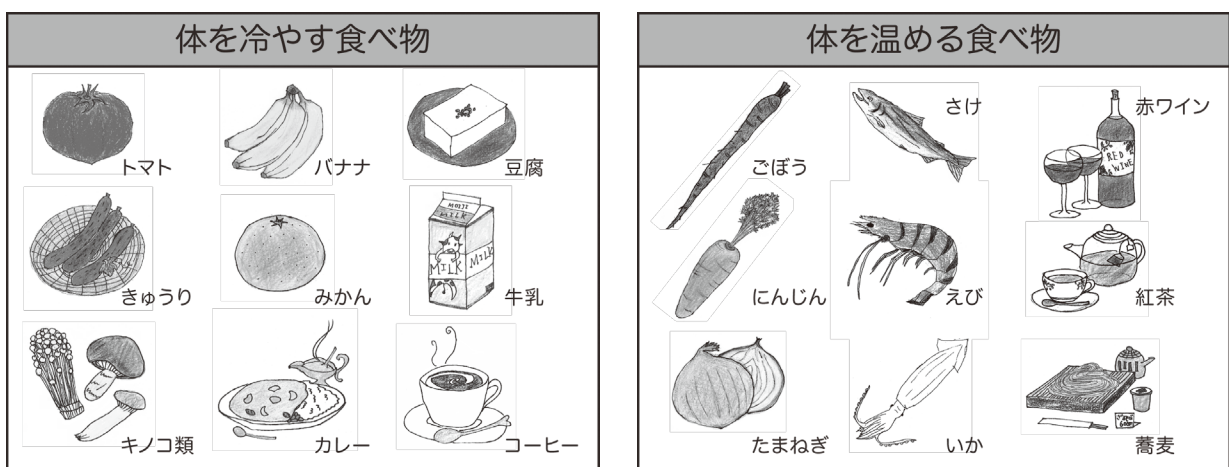


出典) 健康維持がもたらす間接的便益を考慮した住宅断熱の投資評価
日本建築学会環境系論文集第76巻第66号735-740 2011年8月

図 4-1 断熱性能の向上による有病率の改善

(5) 体を冷やす食べ物、温める食べ物

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。



出典) 体を温める食べ物&食べ方 医学博士/石原結實

図 4-2 体を冷やす食べ物、温める食べ物



家庭で取組む 節エネガイド 2014
楽しく、無理しない、頑張りすぎない “節エネ”ライフ

発行：2014年7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/>