

## ① 早寝早起きをする。 28g

早寝早起きの生活をすると、夜遅くまで使っていたテレビや照明の電気を減らすことができます。さらに1日を元気に過ごすことができるので、自分にも地球にとってもプラスの習慣となります。

(ア) テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合  
CO2削減量 : 年間8.2kg/年（1日あたり22g）  
節約できる電気の量 : 16.8kWh（440円）

(イ) 照明（蛍光灯：消費電力12W）の使用時間を1日1時間減らした場合  
CO2削減量 : 年間2.2kg/年（1日あたり6g）  
節約できる電気の量 : 4.4kWh（120円）

(ア) + (イ)  
CO2削減量 : 年間10.4kg/年（1日あたり28g）  
節約できる電気の量 : 21.2kWh（560円）

## ② 歯みがきするとき、水を出しっぱなしにしない。 7g

地球上にある水のうちほとんどは海水で、私たちが使える水は約0.01%しかありません。

また、蛇口から出てくる水は、浄水場できれいにしているのですが、そこでは電気を使ってポンプを動かして水をくみ上げたり、みんなの家まで水を運んだりしています。電気の多くは、石油や石炭などの化石燃料と呼ばれるものを燃やして作る火力発電という方法で作られているので、二酸化炭素がたくさん出ています。

■ 30秒間流しっぱなし（6L）にした場合と、コップ（0.6L）に水をくんで使用した場合の比較（2回/日）

CO2削減量 : 年間2.6kg/年（1日あたり7g）  
節約できる水の量 : 3.9m<sup>3</sup>（940円）

## ③ ごはんを残さず食べる -

食べきれなくて残った食べ物は燃えるゴミとして出されて、清掃工場で燃やされるので、温暖化の原因となる二酸化炭素が発生します。

家やレストランで出された食べ物はのこさず食べて、できるだけゴミを出さないようにしましょう。また、料理の作りすぎやおやつの買いすぎにも気をつけて、食べ物がムダにならないようにこころがけましょう。

#### ④ 照明をこまめに消す

6 g

おうちの中で使っている電気で第2位が照明器具です。

使っていない部屋や廊下の電気をこまめに消して、少しずつムダを省いて電気を大切に使いましょう。また、買い替えるときには、電球をLED電球に替えるなど、エネルギー消費効率の良いもの（少ないエネルギーで効果が高いもの）を選ぶようにしましょう。

■照明（蛍光灯：消費電力12W）の使用時間を1日1時間減らした場合

CO2削減量：年間2.2kg/年（1日あたり6g）

節約できる電気の量：4.4kWh（120円）

#### ⑤ テレビをみる時間を1日1時間減らす

22 g

おうちの中で使っている電気で、第3位がテレビです。

番組を選んで計画的に見るようにしたり、見ないときはリモコンの電源を切るだけでなく、主電源を切りましょう。家族旅行などで、長い間出かける場合はコンセントからプラグを抜くようにしましょう。

そして、テレビを見る時間を1時間減らして、家族で話をしたり、お手伝いをしてみましょう。

■テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合

CO2削減量：年間8.2kg/年（1日あたり22g）

節約できる電気の量：16.8kWh（440円）

#### ⑥ ゲームをする時間を1日1時間減らす

90 g

もちろんゲーム機も電気を使っています。特にテレビゲームは、おうちの中で使っている電気で第3位のテレビも使っています。ゲームが終わったら、ゲーム機の電源も切り、テレビの電源も忘れずに切りましょう。

そして、ゲームをする時間を1時間減らして、読書をしたり、お友達と一緒に外で遊んだりしてみましょう。

(ア) テレビゲーム機（消費電力140W）をする時間を1日1時間減らした場合

CO2削減量：年間24.9kg/年（1日あたり68g）

節約できる電気の量：51.1kWh（1350円）

(イ) テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合

CO2削減量：年間8.2kg/年（1日あたり22g）

節約できる電気の量：16.8kWh（440円）

(ア) + (イ)

CO2削減量 : 年間33.1kg/年(1日あたり90g)

節約できる電気の量: 67.9kWh(1790円)

**⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安に使う 132g**

おうちの中で使っている電気で、第4位がエアコンです。

夏の暑い空気を冷やすためには、たくさんの電気を使うので、エアコンの設定温度を1℃上げるだけで、かなりの量の電気を節約できます。

緑のカーテンやすだれなどで日差しをさえぎると部屋の温度が上がるのを抑えることができます。また、涼しい服を着たり、風鈴をつりさげたりしてすごしてみましょ。

■外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27度から28度とした場合(使用時間:9時間/日)

CO2削減量 : 年間14.8kg/年(1日あたり132g)

節約できる電気の量: 30.2kWh(800円)

※冷房運転時間は112日間(6月2日~9月21日)で計算

**⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。 8g**

おうちの中で使っている電気で第1位が冷蔵庫です。

冷蔵庫の扉を開けっぱなしにしていると、冷蔵庫の中の温度が上がってしまうので、また冷やすためにたくさんの電気を使います。

また、ものを詰め込みすぎないようにしたり、熱いものは冷ましてから入れたり、無駄な扉の開け閉めの回数を減らすようにすることも大切です。

■冷蔵庫の扉を開けている時間が20秒間の場合と10秒間の場合の比較

CO2削減量 : 年間3.0kg/年(1日あたり8g)

節約できる電気の量: 6.1kWh(160円)

**⑨ 缶やペットボトルは中を洗ってから分別する -**

ペットボトルの飲み物を飲んだ後、そのまま燃えるゴミで捨てると清掃工場で燃やされるので、地球温暖化の原因となる二酸化炭素が発生します。

みんなが洗って分別した缶やペットボトルはユニフォーム、カーペット、卵パック等にリサイクルしてまた使われています。

リサイクルする缶やペットボトルには、下のようなマークがついていますので、探してみましょ。



## ⑩ 緑のカーテンを育ててみる（水やり）

緑のカーテンは、気化熱の作用と、葉っぱがたくさん茂って、部屋の中に入ってくる太陽の光をさえぎってくれるので、部屋の中の温度が上がるのを抑えることができます。

また、たくさん葉っぱが光合成することによって、二酸化炭素を吸収してくれるので、地球温暖化防止にもつながります。さらに、緑のカーテンの種類（アサガオ、ゴーヤ等）によってはきれいな花が咲いたり、実ができる楽しみもあります。

家族と一緒に育ててみましょう。

### 【参考資料】

「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」経済産業省資源エネルギー庁

「家庭の省エネハンドブック2021」東京都