

COOL
CHOICE

わたしと我が家の エネルギー使い方チェック BOOK

実質ゼロの世界へ

今後 10 年程度が勝負。温暖化での気温上昇を 1.5℃未満に抑えるためには 2030 年までに世界の CO₂ 排出量を 45% 前後減らす必要があります (2010 年比)。
さらに 2050 年ごろまでに実質ゼロにする必要があります。
「クールチョイス!賢い選択」で明日へ向けてエネルギーチェックを始めませんか？

... check ① ...

冷蔵庫は何台もっている？

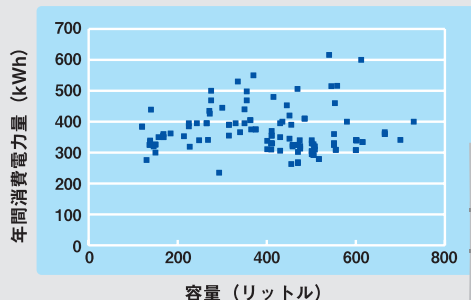
2台目、3台目 本当に必要でなければ使用を止めてみませんか？
なんと！小型の冷蔵庫も多くの電力を消費している！？

☒ 小さい冷蔵庫2台より大型1台にまとめたほうが省エネ

子どもが一人暮らしで
使っていた小さな冷蔵庫。
もったいないから使
っちゃおう！？

小さい冷蔵庫でも大き
い冷蔵庫とあまり消費電
力は変わりません。

冷蔵庫の容量と消費電力との関係



・・・ check ② ・・・

照明器具で 白熱電球を使用している？

☒ 白熱電球をLEDに更新する



白熱電球をまだ利用していますか？
LED に替えると 6 分の 1 の電気になります。

☒ 天井の蛍光灯（シーリングライト）をLED に更新！

照明器具は、ずっと使えるものではありません。一般的に、10年をすぎると故障率が急に増えると言われています。

LEDでも数千円で購入できるようになってきており、仮に1日10時間点灯するご家庭なら、2～3年ほどの電気代削減額でもとがとれる計算になります。掃除のついでに、更新を検討してみても？

・・・ check ③ ・・・

テレビ・冷蔵庫・食洗機・ 便座等でエコになる設定 （省エネ設定）をしている？

☒ テレビを省エネ設定に

なんと、テレビの明るさの設定だけで、使用電力は40%ほど変わることもあります。

リモコンで一度設定するだけでずっと省エネ。

他にも冷蔵庫の温度設定などいろいろあります。

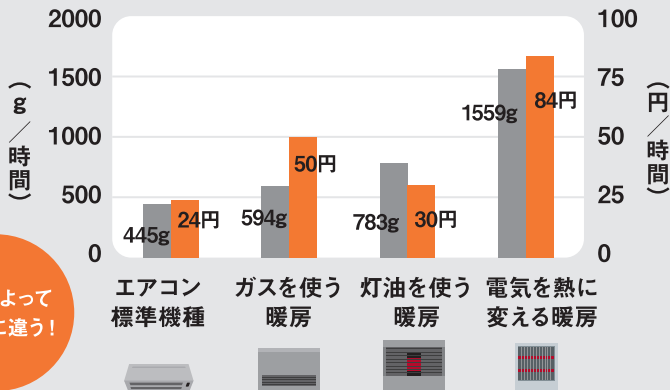


・・・ check ④ ・・・

主に使う暖房器具は？

☑ エアコン暖房が経済的でエコ

暖房機器別CO₂発生量と暖房代



機器によって
こんなに違う！

ひのでやエコライフ研究所の協力を得て京都府地球温暖化防止活動推進センター作成

・・・ check ⑤ ・・・

主に使う部屋の 窓の「断熱」「遮熱」対策は？

☑ 熱の半分は窓から逃げている！窓に断熱の工夫を

例えば、「内窓」を付けて二重にすれば、窓から逃げる熱を 1/3 にできます。1ヶ所数万円程度のお値段で、暖かく省エネで防音にもなります。

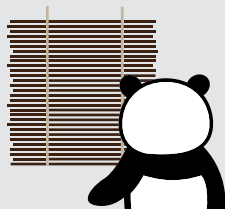
工事は1時間程度で終わります。新築や大規模リフォーム時には、断熱性能を高めて、暖房器具に頼りすぎなくても快適で省エネな家に！



☑ 夏は、窓の外側で日射を遮る工夫を

夏は、よしず・すだれ・オーニング・緑のカーテンなど、窓の外側で日射を遮れば、家の中に入ってくる熱が格段に少なくなります。

ブラインドやカーテンでは、室内でそれぞれが温められるため、そのままでは室温上昇につながります。

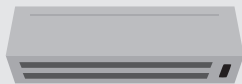


... check ⑥ ...

エアコンの メンテナンスをしている？

☑ エアコンのフィルターはこまめに掃除を

エアコンは風の流れを良くしてあげると効率が上がります。
フィルターを掃除し、目詰まり解消したり、室外機の周りを片付けるだけでも効果的です。



... check ⑦ ...

季節によって風呂の湯張りする 量や温度を調整している？

夏場はシャワーで済ませたり、半身浴にすることでお湯の量を減らせます。設定温度を1℃下げるだけでも省エネにつながります。

・・・ check ⑧ ・・・

給湯器の種類は？

あなたの家にあった高効率給湯器を選びましょう！

エコキュート

「ヒートポンプ」という仕組みで効率よくお湯を沸かします。効率は通常の電気温水器の3倍にも。

エコジョーズ



排気の熱を利用して、効率よくお湯を沸かすガスの給湯器です。熱効率は95%にも。大幅省エネに。

エネファーム



酸素と水素を反応させる「燃料電池」により、電気とお湯を同時に作ります。

エコワン



エコキュートとエコジョーズを組み合わせた、電気とガスのハイブリッド給湯。

エコフィール



エコジョーズと同じ仕組みですが、こちらの燃料は灯油です。

・・・ check ⑨ ・・・

節水シャワーヘッドを 利用している？

☒ 節水シャワーヘッドを試してみよう！

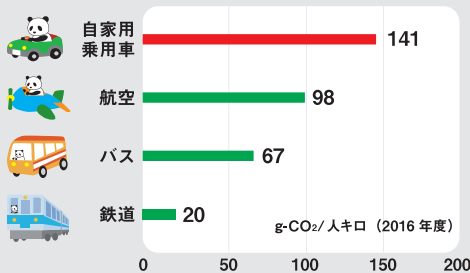
シャワーヘッドを節水型のものに取り替えてみませんか？お湯の削減は、劇的な省エネにつながります。価格は、数百円のものから、1万円以上するものまで様々。お湯が出る穴を小さくして、細くて強いお湯がでるものなど、様々なタイプがあり30～50%もの節水になります。あなたにピッタリのタイプを探してみてください。



・・・ check ⑩ ・・・

自転車や徒歩、 公共交通は使っている？

輸送量当たりの二酸化炭素の排出量（旅客）



グラフ 国土交通省資料より
旅客輸送において、各輸送機関から排出される二酸化炭素の排出量を輸送量（人キロ：輸送した人数に輸送した距離を乗じたもの）で割り、単位輸送量当たりの二酸化炭素の排出量を試算したもの。

・・・ check ⑪ ・・・

車の燃費性能は？ リッター何km走るか知っている？

まずは、自分の車の燃費を把握して、少ない燃費で走行するよう心掛けましょう。低燃費タイヤや省燃費オイルを使用することによっても、燃費は向上します。



・・・ check ⑫ ・・・

エコドライブを心掛けている？



ふんわりアクセルで、
燃費10%改善！

急発進をやめて「ふんわりアクセル」
にすると燃費が1割も改善します！



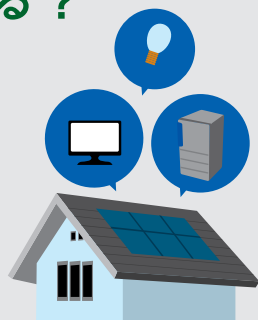
冬の暖房は
「エアコン OFF」！

一部の電気自動車等を除き、暖房時にはエアコン「A/C」はOFFでもエンジンの熱で暖房します。「A/C」ON が必要なのは、窓が曇るなど除湿が必要な場合です。

・・・ check ⑬ ・・・

太陽光発電や 太陽熱温水器を 設置している？

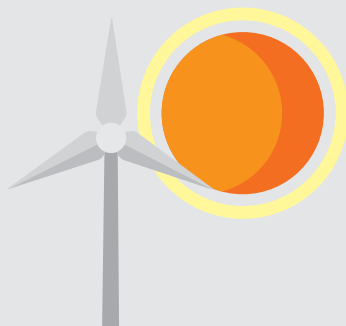
電気やお湯を自分の家で太陽の力で作れば、エネルギーの自給自足になります。災害にも強い、CO₂フリーな再生可能エネルギーをご家庭で増やしてみませんか？



・・・ check ⑭ ・・・

再生可能エネルギー割合の 高い電力会社を選ぶ！

電力は選ぶことができます。
電力会社とそのプランを選ぶことで、「どんな発電で作られた電気か」を選択することができます。賢く選んで、再生可能なエネルギーからつくられた電気を増やすことにつなげましょう。



・・・ check ⑮ ・・・

世界では今世紀後半の早いうちに CO₂ 等排出量を実質ゼロに！

2015年の「パリ協定」では、気温上昇を2℃より低く保ち1.5℃に抑えるため、あらゆる国が参加して、今世紀後半の早いうちに世界の人為的なCO₂等排出を実質ゼロにしていくことが合意されています。



Photo by IISD/Kiara Worth(www.iisd.ca/climate/cop21/enb/12dec/html)

・・・ check ⑯ ・・・

家の光熱費が いくらかを知っている？

ダイエットと一緒に、まずは、どのくらい使っているか調べてみましょう。契約している電力会社のサービスで30分ごとの電力量が確認できたりします。



京都府インターネット環境家計簿 (<https://kyoto216.com/kakeibo/>) に入力したり、HEMS (ホームエネルギーマネジメントシステム) を設置すると、毎月の使用状況も確認できるようになります。

京都府地球温暖化防止活動推進センター
(NPO 法人 京都地球温暖化防止府民会議)

〒604-8417 京都市中京区西ノ京内畑町41 番3

TEL : 075-803-1128 FAX : 075-803-1130 URL : <https://www.kcfc.or.jp>

KCfCA
Kyoto Center for Climate Actions

※この冊子は、環境省2019年度(平成31年度)二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金(地域における地球温暖化防止活動促進事業)の一環で作成しました。

ver.r011203