

# 日常生活の中で取り組んでみよう！

ここでは、日常生活の中で温室効果ガスの排出削減につながる取組について、年間の温室効果ガス削減効果と節約額の目安をまとめてみました。みなさんも、これを参考にコツコツとできることに取り組みましょう！

## ■家庭でできる身近な取組

	取組項目	年間CO <sub>2</sub> 削減効果	年間節約額の目安	
リビング	1 夏は冷房の設定温度を28℃にする(1℃上げて27℃→28℃にする)	17.2kg	約 820円	
	2 冬は暖房の設定温度を20℃にする(1℃下げて21℃→20℃にする)	30.3kg	約 1,430円	
	3 冷房の使用時間を1日1時間短縮する	10.7kg	約 510円	
	4 暖房の使用時間を1日1時間短縮する	23.2kg	約 1,100円	
	5 エアコン(冷暖房)のフィルターをこまめに掃除する	18.2kg	約 860円	
	6 石油ファンヒーターの設定温度を20℃にする(1℃下げて21℃→20℃にする)	25.4kg	約 1,020円	
	7 石油ファンヒーターの使用時間を1日1時間短縮する	41.8kg	約 1,700円	
	8 電気カーベットの設定温度を「中」にする(「強」→「中」に下げる)	106.0kg	約 5,020円	
	9 電気カーベッドは部屋にあったサイズのものを使用する	51.2kg	約 2,430円	
	10 こたつの設定温度を下げる(「強」→「中」)	27.9kg	約 1,320円	
	11 こたつ布団に敷布団と上掛け布団をあわせて使用する	18.5kg	約 880円	
	12 照明器具を電球型LEDランプに取り替える	50.8kg	約 2,410円	
	13 電球型LEDランプの点灯時間を1日1時間短縮する	1.9kg	約 90円	
	14 テレビをつける時間を1日1時間短縮する	9.6kg	約 450円	
	15 テレビの画面は明るすぎないようにする	15.4kg	約 730円	
	16 デスクトップ型パソコンの使用時間を1日1時間短縮する	18.0kg	約 850円	
	17 デスクトップ型パソコンの電源オプションを「モニタの電源をオフ」から「システムスタンバイ」に変更する	7.2kg	約 340円	
キッチン	18 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない	25.0kg	約 1,180円	
	19 冷蔵庫の設定温度を適切にする(「強」→「中」に下げる)	35.2kg	約 1,670円	
	20 冷蔵庫の無駄な開閉をやめる	5.9kg	約 280円	
	21 冷蔵庫を開けている時間を短くする	3.5kg	約 160円	
	22 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	25.7kg	約 1,220円	
	23 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する(葉菜)	11.4kg	約 1,060円	
	24 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する(根菜)	9.1kg	約 1,030円	
	25 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する(果菜)	12.1kg	約 1,150円	
	26 使わない炊飯器のプラグを抜く	26.1kg	約 1,240円	
	27 電気ポットを長時間使用しないときは保温にせずプラグを抜く	61.3kg	約 2,900円	
	28 ガスコンロは「強火」から「中火」に調節する	5.4kg	約 410円	
お風呂・トイレ	29 入浴は間隔をあけずにする	87.0kg	約 6,530円	
	30 シャワールの使用時間を1分短縮する	29.0kg	約 3,180円	
	31 温水洗浄便座は使わないときフタを閉める	19.9kg	約 940円	
	32 温水洗浄便座の暖房の温度は低めにする(「中」→「弱」に下げる)	15.0kg	約 710円	
	33 温水洗浄便座の洗浄水の温度は低めにする(「中」→「弱」に下げる)	7.9kg	約 370円	
洗濯・掃除	34 洗濯物はまとめ洗いをする	3.4kg	約 3,980円	
	35 部屋を片づけてから掃除機をかける	3.1kg	約 150円	
	36 掃除機の集塵パックは適宜取り替える	0.9kg	約 40円	
他	37 不要な家電製品は主電源を切る(待機電力の削減)	63.8kg	約 3,024円	
		<b>合計</b>	<b>924.0kg</b>	<b>約53,184円</b>

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド」資源エネルギー庁



これらの取組をすべて実践すれば、  
**1世帯あたり年間で約1トン**のCO<sub>2</sub>が削減できます。  
 これは、**スギ約66本**が吸収する量と同じ効果です！  
 ※50年生のスギ1本あたり吸収量を約14kg-CO<sub>2</sub>としています。

この冊子のお問い合わせ先

十日町市市民福祉部環境衛生課 エコクリーンセンター内

〒948-0056 新潟県十日町市丑915番地2

TEL 025-752-3924(直通) FAX 025-757-1751 E-mail t-kankyo@city.tokamachi.lg.jp

