

II. 環境配慮指針〈市民編〉

1. 環境配慮行動の分析

過去に実施した市民アンケート調査結果を参考にして、それぞれの環境配慮行動について「どの程度実践されているか」、「実践状況に個人差があるか」という2つの点で分析しました。

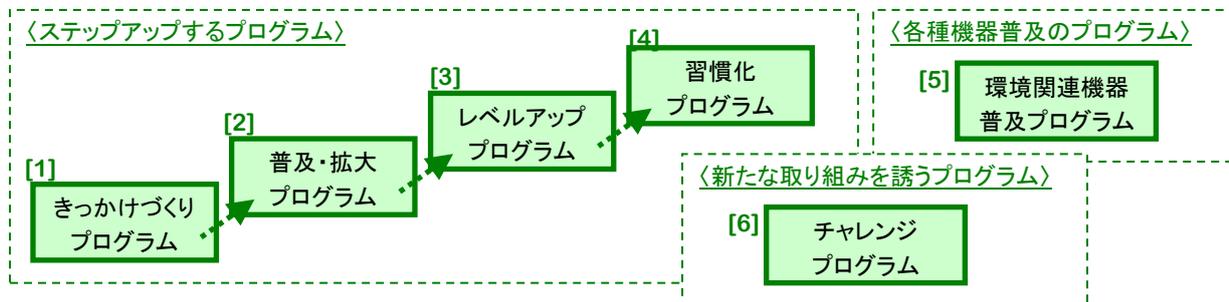
2. 本指針の目標

本指針が目標とする状態は、より多くの市民が、より多くの環境配慮行動を実践することです。

3. 6つのプログラム

本指針では、様々な環境配慮行動について分析した上で実践の度合いや個人差が類似する環境配慮行動を「プログラム」としてまとめて、市民に対する普及・拡大を働きかけていくこととします。具体的には、次の6つのプログラムに分類しています。

▼ 6つのプログラム



[1] きっかけづくりプログラム

ごく限られた市民にしか実践が見られず個人差が大きく、しかも実践の度合いが低い取り組みです。ここでは「知ってもらうこと」を重視し、そのうえで、参加や実践しやすい「きっかけ」を提供します。

〈市の役割〉

- 広報等を活用した積極的な PR、情報提供
- イベントなどでの直接的な働きかけ
- きっかけとなる場やしくみの整備など

〈市民への期待〉

- テレビなどのマスコミ、市の広報による環境特集の視聴
- できるところからの実践など

[2] 普及・拡大プログラム

実践の度合いは低いものの、実践している市民が比較的多く見られ、広がり始めてきている環境配慮行動です。ここでは、「より多くの市民に実践してもらうこと」を重視し、環境配慮行動が面的に広がるよう、対策を行います。

〈市の役割〉

- 実践事例の PR、情報提供
- 広がり期待できるグループや地域、事業所などに対する実践の働きかけなど

〈市民への期待〉

- 家族の中での実践の徹底
- グループや地域、友人、知人間での実践していない者に対する「声かけ」など

[3] レベルアッププログラム

多くの市民が実践し広く普及しているものの、一生懸命に実践する人とそうでない人との個人差が大きい取り組みです。ここでは、「実践するレベルを引き上げること」を重視し、高いレベルで取り組む人を目標に、底上げのための対策を行います。

〈市の役割〉

- 実践事例の PR、情報提供。特にレベルの高い事例の積極的な紹介
- 実践者同士が情報や意見を共有できる工夫
- すでに実践している環境配慮行動に関する改善ポイントの紹介など

〈市民への期待〉

- より実践しやすい工夫や、より大きな効果が得られた工夫についての情報発信
- すでに実践している取り組みの改善

[4] 習慣化プログラム

すでに多くの市民に実践が見られ広く普及しており、しかも実践レベルが高く、かつ個人差も小さな環境配慮行動です。ここでは、環境配慮行動を「維持」し、さらに「習慣化」することを重視し、新たな環境配慮型ライフスタイルとして定着させるための対策を行います。

〈市の役割〉

- 温室効果ガス排出状況など取り組みの成果が実感できる情報の積極的な提供
- 地域や学校、グループ、事業所などを巻き込んだ普段の暮らしへ定着させる工夫など

〈市民への期待〉

- ブームやはやりなど一過性の取り組みに終わらせずに定着させるための工夫
- 取り組みの成果も考えた上での環境配慮行動の実践

[5] 環境関連機器普及プログラム

現在、実用化されている環境配慮型の各種機器を広く使うことで環境への配慮を実施します。環境関連機器は技術革新が著しく、エネルギー消費効率が高くなる反面、価格や維持費は下がってきています。環境関連機器について、まず「知ってもらうこと」を重視し、その上で、設置や導入を促す工夫により、普及・拡大を図ります。

〈市の役割〉

- 広報等を活用した積極的な PR、情報提供
- イベントなどでの直接的な働きかけ
- 触れる、見てもらうなどきっかけとなる機会や場の提供
- 利用者の意見や感想といった「生の声」の提供など

〈市民への期待〉

- 各機器メーカー、市の広報による環境関連機器情報への主体的な接触など

[6] チャレンジプログラム

今後の広がりが期待される新たな環境配慮行動や、チャレンジすべき環境配慮行動です。仕組みがまだ十分に整備されていない、技術が実用化レベルに至っていないなど、成果が見えにくいものも多いですが、最新情報の入手に努めるとともに、できる部分は実践してみようことを働きかけます。

〈市の役割〉

- 広報等を活用した積極的な PR、情報提供。特に、新たな取り組みを知ってもらうためのきっかけとなる機会や場の提供
- イベントなどでの直接的な働きかけ
- 実践者の意見や感想といった「生の声」の提供など

〈市民への期待〉

- テレビなどマスコミ、市の広報による関連情報への主体的な接触など

4. 環境配慮行動とプログラムの関係

環境配慮行動は、次のようにプログラムに分類しています。

		きっかけ づくり プログラム	普及・ 拡大 プログラム	レベル アップ プログラム	習慣化 プログラム	環境関連 機器普及 プログラム	チャレンジ プログラム	
家 の中 での 配 慮	〈省エネルギーの工夫〉							
	■ 充電式タイプの電池を使う	●						
	■ 白熱電球を蛍光灯やLEDに替える	●						
	■ テレビのつけっぱなしは要注意		●					
	■ 夏は28℃、冬は20℃に		●					
	■ カーテンやブラインドを上手に使う			●				
	■ 電子レンジを上手に使う			●				
	■ 冷暖房は必要なときだけつける				●			
	■ 照明をつける時間を短くする				●			
	■ 冷蔵庫は、詰め込まず、開閉回数を減らす				●			
	■ 適切な火力で、ふたをするなど工夫して調理する				●			
	■ 太陽の熱や風と上手につきあう						●	
	〈節水の工夫〉							
	■ トイレの大小レバーを使い分ける		●					
■ 節水機器を使う		●						
■ 風呂の残り湯を使う、まとめ洗いをする		●						
■ こまめに水道を止める				●				
〈水を汚さない工夫〉								
■ 石けんシャンプーを使う		●						
■ 油汚れはまずふき取る		●						
■ 石けん洗剤を適量使う			●					
出 か け る と き の 配 慮	〈脱自動車のための工夫〉							
	■ 公共交通機関を利用する		●					
	■ 徒歩や自転車に切り替える			●				
	〈エコドライブの工夫〉							
	■ エコドライブを心がける		●					
	■ 相乗りする		●					
	■ 迷惑駐車をしない				●			
〈エコカーの購入〉								
■ 次世代自動車を購入する					●			
買 い 物 で の 配 慮	〈地産地消の工夫〉							
	■ 朝市等を利用する	●						
	■ 地元産農産物を優先購入する	●						
	〈エコ・ショッピングの工夫〉							
	■ マイバッグを利用する		●					
	■ リースやレンタルを活用する		●					
	■ エコマークを目安に商品を選ぶ		●					
	■ 省エネの家電製品を購入して使う		●					
	■ 環境を考えたお店をひきにする		●					
	■ 食料品は適量を購入する				●			
■ しっかりした素材で愛着の持てる服を選ぶ				●				
■ 保証があり修理できる耐久品を選ぶ				●				
■ 必要以上に化学物質に依存しない						●		
■ カーボン・オフセット商品を購入する						●		

		きっかけ づくり プログラム	普及・ 拡大 プログラム	レベル アップ プログラム	習慣化 プログラム	環境関連 機器普及 プログラム	チャレンジ プログラム
3 R への 配慮	〈排出抑制(リデュース)の工夫〉						
	■ 生ごみは堆肥にするか自分で処理する	●					
	■ 修理サービスを上手に使う		●				
	■ 家庭ごみを半減させる						●
	〈再使用(リユース)の工夫〉						
	■ リフォームを上手に使う		●				
	■ リサイクルショップなどを活用する		●				
	〈リサイクルの工夫〉						
	■ 資源は分別してリサイクルする				●		
	〈ルール遵守の工夫〉						
■ ごみ出しルールやマナーを守る				●			
■ 危険ごみ・有害ごみは正しく出す				●			
■ 家電製品などは販売店に引き取ってもらう				●			
住 まい への 配慮	〈水を汚さない工夫〉						
	■ 公共下水道を適正に利用する					●	
	■ 合併処理浄化槽を設置する					●	
	■ 定期的に浄化槽を清掃・点検する					●	
	〈水利用の工夫〉						
	■ 雨水をためて活用する					●	
	■ 雨水浸透ますを設置する					●	
	〈緑化の工夫〉						
	■ 庭やベランダに植栽する				●		
	〈エコ住宅の工夫〉						
■ 高断熱・高気密化する					●		
■ 太陽光発電機器を設置する					●		
■ 太陽熱利用機器を設置する					●		
■ 環境に配慮した住宅リフォームをする					●		
■ 家庭用燃料電池を導入する					●		
■ 住宅を ZEH にする						●	
周 辺 への 配慮	〈住環境への配慮〉						
	■ 環境美化活動へ積極的に参加する		●				
	■ 環境問題について学習する		●				
	■ 付近に迷惑になるような音を出さない			●			
	■ 自宅周辺の清掃に努める			●			
	■ ポイ捨て防止に努める			●			
	〈生物多様性への配慮〉						
■ その土地にいなかった動植物を移入しない			●				
■ 生息・生育場所を荒らさない			●				

省エネルギーの工夫

5. 家の中での配慮

[1] きっかけづくりプログラム

～見て、知って、こつこつはじめる！～

家庭の中でできる環境配慮行動として、「省エネルギーの工夫」を取り上げます。

「きっかけづくりプログラム」では、実践者が少ない環境配慮行動について、多くの人に知ってもらい、試しに参加・実施してもらうためのきっかけを用意します。

(1) 電池

<地球環境・エネルギー>

充電式タイプの電池を使う

<取組みの内容>

- ▼ 充電式タイプの電池は、充電性能が飛躍的に向上し、広く普及しつつあります。そこで、従来型の使い捨て乾電池をやめ、この充電式タイプを優先的に利用します。
- ▼ 充電式タイプも各種サイズが揃っているため、家庭で使う乾電池製品にあわせて用意します。

<取組みによる変化>

- ▼ 今まで使い捨てていた乾電池ごみをゼロにすることができます。
- ▼ 乾電池を買いだめする必要がなくなります。使おうと思った時に乾電池がなく、困ることがなくなります。



省エネルギーの工夫

(2) 照明器具

<地球環境・エネルギー>

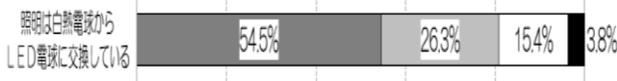
白熱電球を蛍光ランプやLEDに替える

<取組みの内容>

- ▼ 蛍光ランプにはフィラメントがなく、長寿命です。また、消費する電力も、白熱電球に比べ小さくて済みますので、白熱電球を蛍光ランプに交換しましょう。
- ▼ 蛍光ランプよりも、さらに長寿命で、省電力なLEDランプに交換すると、さらなる省エネが期待できます。

<取組みの普及状況>

- ▼ 「実施している」…54.5%
- ▼ 「時々実施している」…26.3%



▲出典 平成29年度 市民アンケート調査結果

<取組みによる変化>

- ▼ 電球形蛍光ランプに取り替える
 - ⇒年間で電気 84.00kWh の省エネ
 - ⇒約 2,270 円の節約

※54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合

- ▼ 電球形LEDランプに取り替える
 - ⇒年間で電気 90.00kWh の省エネ
 - ⇒約 2,430 円の節約

※54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換した場合

▲出典 省エネカタログ winter2017(P77.79)

トピックス ■照明器具のあれこれ

○白熱電球、蛍光ランプ、LEDランプの違い

製品価格は白熱電球が最も安く、LEDが最も高くなっていますが、逆に、LEDが年間電気代は最も安く、寿命も長くなっています。

	白熱電球60W相当	電球形蛍光ランプ	電球形LEDランプ(昼光色)
製品価格	100円程度	700～1,200円程度	1,000～3,000円程度
エネルギー効率 (lm/W)	15 (54W、810lm)	68 (12W、810lm)	90 (9.4W、850lm)
年間電気代*	2,920円/年	650円/年	510円/年
寿命	1,000時間	6,000～10,000時間	40,000時間
省エネ特徴		省電力(白熱電球の約1/4) 長寿命(白熱電球の6～10倍)	省電力(蛍光ランプの約3/4) 長寿命(蛍光ランプの4～7倍)
発光技術	フィラメントで高温発光	熱を抑え放電により発光	全く新しいLED発光

白熱電球 60W 相当品での比較です。(※年間電気代は、1日 5.5 時間点灯した場合の目安電気料金です。)

▲参考 省エネカタログ winter2017(P81)

○電球形LEDランプの長所

LEDランプは、電球形蛍光ランプの技術をベースとして、ランプの部分をLED(発光ダイオード)にした製品であり、以下のような長所があります。

●長寿命

約4万時間。1日10時間点灯で約10年もつといわれています。

●調光・点滅が自在

スイッチのON/OFFを繰り返しても寿命に影響が出にくい。調光ができるので、明るさを変えられます。(調光器対応型製品)

●紫外線が少ない

絵画や写真などの色あせを減らすことができます。虫がよりにつきにくいというメリットもあります。

●熱が少ない

光自体には熱が少ないので、夏等に暑さを感じにくくなります。

▲参考 省エネカタログ winter2017(P80)

省エネルギーの工夫

(1) テレビ

<地球環境・エネルギー>

テレビのつけっぱなしは要注意

<取組みの内容>

- ▼ リモコンでこまめに電源を OFF にしましょう。リモコンは待ち状態でもテレビはエネルギーを消費しています。旅行など長期不在の時は、プラグを抜くようにしましょう。ゲームが終わったらテレビも OFF にしましょう。
- ▼ テレビの画面は、静電気でホコリを寄せつけやすいので、汚れやすいものです。ホコリがあると暗く見えます。1週間に1度は乾いた柔らかい布でふきましょう。明るさを調節する前に、画面の掃除をしましょう。

<取組みによる変化>

- ▼ 画面は明るすぎないように
⇒年間で電気 27.10kWh の省エネ
⇒約 730 円の節約
※テレビ(32V 型)の画面の輝度を最適にした場合
- ▼ テレビを見ないときに消す
⇒年間で電気 16.79kWh の省エネ
⇒約 450 円の節約
※1 日1時間テレビ(32V 型)を見る時間を減らした場合
▲出典 省エネカタログ winter2017(P33)

[2] 普及・拡大プログラム

～「ひとり」から「みんな」へ！～

家庭の中でできる環境配慮行動として、「省エネルギーの工夫」、「節水の工夫」、「水を汚さない工夫」の3つを取り上げます。

「普及・拡大プログラム」では、すでに一部に実践の芽が出始めている環境配慮行動について普及拡大の勢をつけるため、その取組みを紹介し、実践しやすい環境を整えていきます。

省エネルギーの工夫

(2) エアコン

<地球環境・エネルギー>

夏は 28℃、冬は 20℃に

<取組みの内容>

- ▼ 冷暖房を使用するときは、ドア、窓の開閉は少なくしましょう。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- ▼ 扇風機を上手に使うことで空気を循環させましょう。
- ▼ 定期的に、フィルターのお掃除をしましょう。

<取組みによる変化>

- ▼ 夏の冷房時の室温は 28℃を目安に。
⇒年間で電気 30.24kWh の省エネ
⇒約 820 円の節約
- ▼ 冬の暖房時の室温は 20℃を目安に。
⇒年間で電気 53.08kWh の省エネ
⇒約 1,430 円の節約
- ▼ フィルターを月に1回か2回清掃。
⇒年間で電気 31.95kWh の省エネ
⇒約 860 円の節約

※フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2 kW)とフィルターを清掃した場合の比較

▲出典 省エネカタログ winter2017(P20)

節水の工夫

(3) トイレ

<水・水循環>

トイレの大小レバーを使い分ける

<取組みの内容>

- ▼ 大・小のレバーを使い分けることで、必要なだけ水を流すようにします。



- ▼ 少ない水量で流すことのできる最新の節水トイレに交換することでも、節水効果が期待できます。

<取組みによる変化>

- ▼ レバーを大から小に切り替えることで、
⇒ 1回あたり最大 2リットルの節水
▲出典 TOTO ホームページ「節水で、節電」

節水の工夫

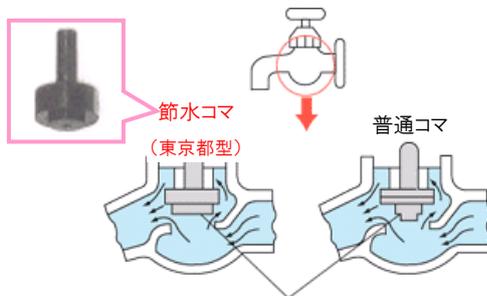
(4) 水道

<水・水循環>

節水機器を使う

<取組みの内容>

- ▼ 節水型の機器を使うことで、毎日の生活の中で意識せずに節水することができます。たとえば、水道に節水コマを取り付けます。



節水コマは、コマの下部分が普通コマより大きくなっています。

※ シングルレバー式の蛇口には使用できません。

▲出典 東京都水道局ホームページ

- ▼ シングルレバー式の蛇口の場合は、止水栓を絞ることで水量を調節できます。また、節水型シャワーヘッド等に交換する方法もあります。

<取組みによる変化>

- ▼ 台所・洗面所のように流し洗いをすると、節水コマを使用すると、
⇒ 1分間に最大で約6リットル節水

▲出典 東京都水道局ホームページ「水の上手な使い方」

節水の工夫

(5) 洗濯・風呂

<水・水循環>

風呂の残り湯を使う、まとめ洗いをする

<取組みの内容>

- ▼ 風呂のそばに洗濯機がある場合は、市販の洗濯ポンプなどを使って残り湯を洗濯に使います。

洗濯ポンプ(バスポンプ)

風呂の残り湯を洗濯に利用するには、浴槽から洗濯機にお湯を移さなければなりません。そこで、活躍するのが洗濯ポンプ(バスポンプ)です。ポンプ単体でも販売されていますが、ポンプが付属する洗濯機も登場しています。

これで、残り湯の有効利用はばっちりです！



<取組みによる変化>

- ▼ 風呂の残り湯 90リットルを毎日洗濯や庭の水やりなどに使用すると、
⇒ 約540g(1回 18g×30日)のCO₂削減
⇒ 約650円/月の節約

▲出典 東京都水道局ホームページ「水の上手な使い方」

- ▼ シャワーをこまめに止めて使うと、
⇒1回あたり約8リットルの節水
⇒1か月で約960リットルの節水

▲出典 TOTO ホームページ「節水で、節電」

水を汚さない工夫

(6) 風呂

<水・水循環>

石けんシャンプーを使う

<取組みの内容>

- ▼ 石けん素材のシャンプーを適量使います。
- ▼ 石けん素材かどうかは、成分表示を見て判断します。「石けん素地」「石けん分」「脂肪酸ナトリウム」「脂肪酸カリウム」が主成分と書かれていれば石けんシャンプーです。
- ▼ 特に合併処理浄化槽で汚水を処理している場合は、微生物により分解されやすい石けんが効果的です。

<取組みによる変化>

- ▼ 石けんであっても適量を守ることが大切です。適量使用で汚水処理の負担を減らすことができます。
- ▼ 合成洗剤にありがちな使用後のぬるぬる感がなく、また手あれもしにくいとされています。また、石けんには香料が無添加のものもあります。

水を汚さない工夫

(7) 台所

<水・水循環>

油汚れはまずふき取る

<取組みの内容>

- ▼ 油汚れはそのまま排水に流さず、ふき取ってから洗います。また、廃食用油は凝固材で固めたり、新聞に吸わせたりしてから洗います。
- ▼ 廃食用油を回収して石けんを作る取り組みをする事業者や団体もあります。また、市が資源として回収した廃食用油は飼料として再生利用しています。

<取組みによる変化>

- ▼ 洗いやすすぎの水だけでなく、洗剤の量も減らすことができます。
- ▼ 汚水処理への負担を減らすことができます。

省エネルギーの工夫

(1) エアコン

<地球環境・エネルギー>

カーテンやブラインドを上手に使う

<取組みの内容>

- ▼ 冷房時も暖房時も、カーテンやブラインドを上手に使って、温度差のある室内の空気と外気とが接触するのをシャットアウトします。
- ▼ ゴーヤやアサガオなどのツル性の植物を、窓の外や壁面に張ったネットにはわせる「緑のカーテン」も、大きな効果があります。
- ▼ 暖房時には厚手のカーテンが効果的です。



※大和市立小学校の緑のカーテンの取組み

<取組みによる変化>

- ▼ 夏はカーテンやブラインドを使って、窓からの直射日光を防ぎましょう。日差しによる熱の進入を約30%カットすることができます。

▲参考 FUJITSU GENERAL ホームページ「エアコンの上手な使い方 節電のポイント」

[3] レベルアッププログラム

～トッパーランナーを追いかけろ！～

家庭の中でできる環境配慮行動として、「省エネルギーの工夫」、「水を汚さない工夫」の2つを取り上げます。

「レベルアッププログラム」では、すでに普及している環境配慮行動について、高いレベルの取組みに照準をあわせて、底上げのための対策を行っていきます。

トピックス ■ 熱中症は予防が一番

○ 熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
- 室温 28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理をせずに適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事を体力づくりを

▲ 出典 総務省消防庁チラシ「熱中症を予防して元気な夏を！」

エアコン、
扇風機を
使おう



省エネルギーの工夫

(2) 調理

<地球環境・エネルギー>

電子レンジを上手に使う

<取組みの内容>

- ▼ 野菜の下ごしらえに電子レンジを使いましょう。時間短縮にもなり、ビタミン C の損失が抑えられます。
- ▼ 煮込み料理の野菜は、電子レンジで火を通してから、鍋に入れてガスコンロにかけましょう。早く煮えて、煮崩れも少なくなります。
- ▼ 中まで火を通したいときは、ガスコンロで焦げ目をつけたあと、電子レンジを使いましょう。

<取組みによる変化>

- ▼ 青菜(ほうれん草、きゃべつ)の下ごしらえをガスコンロから電子レンジに替えた場合
 - ⇒ 年間約 7.8kg の CO₂ を削減
 - ⇒ 年間約 1,140 円の節約
- ▲出典 省エネ性能カタログ winter2017(P68)

水を汚さない工夫

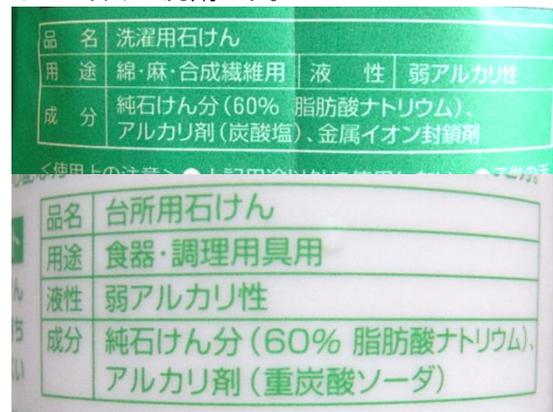
(3) 洗濯・台所

<水・水循環>

石けん洗剤を適量使う

<取組みの内容>

- ▼ 石けん素材の台所用・洗濯用洗剤を使います。石けん洗剤かどうかは、パッケージをよく見て判断します。「台所用石けん」「洗濯用石けん」と書いてあるものが石けん洗剤です。



※ 石けんの表示(上段:洗濯用石けん、下段:台所用石けん)

- ▼ 特に合併処理浄化槽で汚水を浄化している場合は、微生物により分解されやすい石けんが効果的です。

<取組みによる変化>

- ▼ 石けんであっても適量を守ることが大切です。適量使用で汚水処理の負担を減らせます。
- ▼ 合成洗剤にありがちな使用後のぬるぬる感がなく、また手あれもしにくいとされています。

省エネルギーの工夫

(1) エアコン

<地球環境・エネルギー>

冷暖房は必要なときだけつける

<取組みの内容>

- ▼ 快適な室温になったらこまめにスイッチをオフするか弱運転などに切り替えます。

<取組みによる変化>

- ▼ 冷房は必要なときだけつける。設定温度28℃で1日1時間短縮した場合、
⇒ 年間で電気 18.78 kWh の省エネ
⇒ 約 510 円の節約
- ▼ 暖房は必要なときだけつける。設定温度20℃で1日1時間短縮した場合、
⇒ 年間で電気 40.73 kWh の省エネ
⇒ 約 1,100 円の節約

【もうひと工夫】

風向板の調整

風向板は冷房では水平、暖房では下向きにする。

タイマー機能

タイマーを上手に使い、必要な時間だけ運転しましょう。

▲出典 省エネ性能カタログ winter2017(P20)



[4] 習慣化プログラム

～もう一歩！ライフ・スタンダードへ～

家庭の中でできる環境配慮行動して、「省エネルギーの工夫」、「節水の工夫」の2つを取り上げます。

「習慣化プログラム」では、すでに高いレベルで普及し、かつ個人差の小さな環境配慮行動について、それを暮らしの中に習慣化させ定着させるための対策を行っていきます。

省エネルギーの工夫

(2) 照明

<地球環境・エネルギー>

照明をつける時間を短くする

<取組みの内容>

- ▼ 誰もいない部屋、廊下の照明をこまめに消します。
- ▼ 自然光を遮断せず上手に取り入れる工夫をすることで、照明の使用を減らします。
- ▼ 人の有無をセンサーが感知し、スイッチオン/オフする照明も発売されています。出入りの多いトイレや洗面所では、消し忘れをなくすことができます。

【かしこい照明】

消し忘れ防止のかしこいスイッチ

庭園灯や門灯にタイムスイッチ付き器具を用いると、必要な時間帯だけ点灯します。スマートかつ省エネです。

人感センサー

玄関到人感センサー付きの照明器具をつけると、玄関に入るとすぐ点灯。暗がりですwitchを探すこともなく、消し忘れもありません。

遅延スイッチ付き照明器具

廊下に遅延スイッチ付きの照明器具をつけると、点灯してそのまま通り過ぎても、しばらくすると消灯。消し忘れはありません。

▲出典 省エネルギーセンターパンフレット「かしこい住まい方ガイド」(P5)

<取組みによる変化>

- ▼ 54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合、
⇒ 年間で電気 19.71kWh の省エネ
⇒ 年間約 530 円の節約
- ▼ 12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合、
⇒ 年間で電気 4.38kWh の省エネ
⇒ 年間約 120 円の節約

▲出典 省エネ性能カタログ winter2017(P77)

省エネルギーの工夫

(3) 冷蔵庫

<地球環境・エネルギー>

冷蔵庫は、詰め込まず、開閉回数を減らす

<取組みの内容>

- ▼ 詰め込みすぎず、冷蔵庫内にバランスよく収めることで、冷気の流れをスムーズにします。
- ▼ 買い過ぎないように冷蔵庫の中身をチェックしてから買い物する、冷蔵の必要ないものは外で保存するなどの工夫をします。
- ▼ 取り出すときは、ドアの開閉は手早くしましょう。ドアのパッキンの傷みに注意しましょう。

<取組みによる変化>

- ▼ 冷蔵庫への詰め込み過ぎをなくすことで、
⇒ 年間で電気 43.84kWh の省エネ
⇒ 年間約 1,180 円の節約
- ▼ 無駄な開閉をしないことで、
⇒ 年間で電気 10.40kWh の省エネ
⇒ 年間約 280 円の節約

【もうひと工夫】

熱いものは冷ましてから保存

麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫へ入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

冷蔵庫の中の整理を

ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか？「とりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか？缶詰、びん詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫へ入れる必要はありません。

▲出典 省エネ性能カタログ winter2017(P47)

省エネルギーの工夫

(4) 調理

<地球環境・エネルギー>

適切な火力で、ふたをするなど工夫して調理する

<取組みの内容>

- ▼ 必要以上に火力を大きくせず調理します。なべ底からコンロの火がはみ出さないことが目安です。
- ▼ お湯を沸かしたり煮物をするときには、ふたをします。

<取組みによる変化>

- ▼ 炎がなべ底からはみ出さないように調節すると、
⇒ 年間でガス 2.38m³の省エネ
⇒ 年間約 410 円の節約

▲出典 資源エネルギー庁ホームページ



節水の工夫

(5) 台所・風呂

<水・水循環>

こまめに水道を止める

<取組みの内容>

- ▼ 歯磨きをするときや、シャワーを使用するとき、水やお湯の流しっぱなしを止めます。
- ▼ 食材などを洗うときにも、水を流したままにしないようにします。食器の汚れが落ちやすいよう、ためた水につけておきます。

<取組みによる変化>

- ▼ 歯磨きのときコップで口をすすぐと、
⇒ 1回あたり約 5.4 リットル
1か月で約 1,296 リットルの節水
▲出典 TOTO ホームページ「節水で、節電。」
- ▼ シャワーは不必要に流したままにせず、45°Cの湯を流す時間を1分間を減らすと、
⇒ 年間でガス 12.78 m³の省エネ
年間で約 2,190 円の節約
⇒ 年間で水道 4.38 m³の省エネ
年間で約 1,000 円の節約
▲出典 資源エネルギー庁ホームページ



省エネルギーの工夫

[5] チャレンジプログラム

～目指せ、「環境マスター」!～

家庭の中でできる環境配慮行動として、「省エネルギーの工夫」を取り上げます。

「チャレンジプログラム」は、新たな観点で実践できる環境配慮行動です。

(1) 脱エアコン

<地球環境・エネルギー>

太陽の熱や風と上手につきあう

<取組みの内容>

- ▼ 夏場のエアコンは、室内の熱を屋外に捨てることで快適な温度を保ってくれています。しかし、多くの人がエアコンを使用すればするほど、廃熱は外気をますます上昇させ、さらにエアコンの使用を助長することになります。
- ▼ 暮らしの中でさまざまな工夫を行い、エアコンに依存しない過ごし方にチャレンジしてみましょう。
- ▼ 熱を室内にためないためには、日陰を作ったり、また葉の蒸散作用で周辺の温度を下げる効果のある植物を上手に活用したりします。また、コンクリートなど蓄熱性の高い構造物に直射日光を当てないようにしたり、打ち水をしたりするなど、さまざまな工夫が考えられます。

<取組みによる変化>

- ▼ エアコンが原因の体調不良を避けることができます。
- ▼ 夏の電力消費量を削減でき、発電所の負担を軽減できます。
- ▼ ヒートアイランド現象の軽減につながり、夏の猛暑を抑えたり、豪雨のリスクを減らしたりすることにつながると考えられます。

脱自動車のための工夫

6. 出かけるときの配慮

[1] 普及・拡大プログラム

～「ひとり」から「みんな」へ！～

出かけるときの環境配慮行動として、「脱自動車のための工夫」、「エコドライブの工夫」の2つを取り上げます。

「普及・拡大プログラム」では、すでに一部に実践の芽が出始めている環境配慮行動について普及拡大の勢いをつけるため、その取組みを紹介し、実践しやすい環境を整えていきます。

(1) 公共交通機関

<地球環境・エネルギー・空気>

公共交通機関を利用する

<取組みの内容>

- ▼ 自家用車に頼らず、できるだけ鉄道やバスなどの公共交通機関を利用します。



※大和市のコミュニティバス「のろっと」「やまとん GO」

<取組みによる変化>

- ▼ 自家用車の年間走行距離が5,000kmで、この1割(500km)分を公共交通機関に切り替えると、
⇒ 年間約7,500円の節約
※ 燃費10km/リットル、ガソリン単価150円/リットルの場合
- ▼ 公共交通機関の利用者が増えれば、公共交通の安定的な運営を支えていくことにつながります。
- ▼ 自家用車の利用が減れば渋滞の解消につながり、ひいては大気汚染やヒートアイランド現象などを軽減することにつながります。

エコドライブの工夫

(2) 自動車の運転

<地球環境・エネルギー・空気>

エコドライブを心がける

<取組みの内容>

- ▼ 自動車を運転するときは、「エコドライブ(環境負荷の軽減に配慮した自動車の使用)10のすすめ」を実践します。

<取組みによる変化>

- ▼ 「エコドライブ10」を実施した場合には、燃費が改善するほか、安全運転につながります。

トピックス■エコドライブ10のすすめ

エコドライブの取組みについては、平成15年度に国が「エコドライブ10のすすめ」を策定し、普及促進を図ってきたところです。エコドライブは、燃費向上だけでなく、安全運転にもつながります。

1. ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。

2. 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化します。

3. 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうすると、エンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

4. エアコンの使用は適切に

車内の温度設定を外気と同じ25°Cに設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと、12%程度燃費が悪化します。

5. ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングをやめましょう。10分間のアイドリングで、130CC程度の燃料を消費します。

6. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

7. タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地では2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

8. 不要な荷物はおろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときは外しましょう。

9. 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。

10. 自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、エコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃料計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

▲参考 JAF チラシ「エコドライブ10のすすめ」

エコ・ドライブの工夫

(3) 自動車利用

<地球環境・エネルギー・空気>

相乗りする

<取組みの内容>

- ▼ 友人、知人と声を掛け合って、出かける用事や方向が同じ場合、相乗りすることを心がけます。

<取組みによる変化>

- ▼ それぞれが自動車で移動することと比べると、全体の燃料消費量を減らすことができ、燃料代の節約につながります。
- ▼ 自動車の走行台数を減らすことができ、交通渋滞の軽減、温室効果ガス排出量の削減につながります。

脱自動車のための工夫

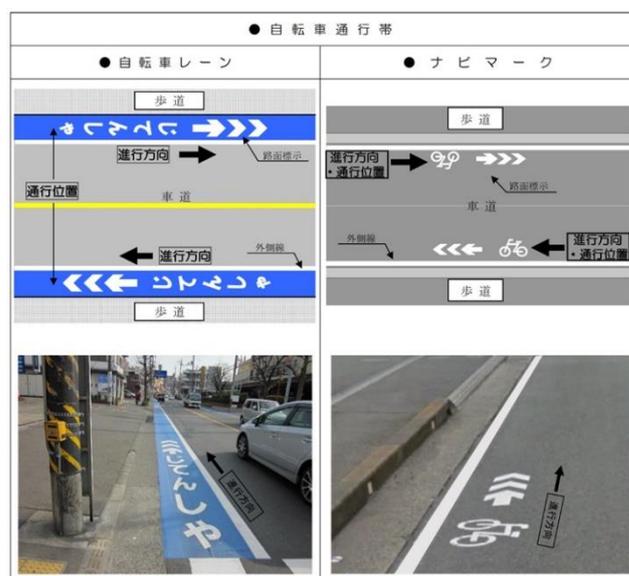
(1) 徒歩・自転車利用

<地球環境・エネルギー・空気>

徒歩や自転車に切り替える

<取組みの内容>

- ▼ できるだけ、環境によいだけでなく運動にもなる徒歩や自転車利用を心がけます。



※大和市の自転車通行帯

<取組みによる変化>

- ▼ 一人が1km移動する際のCO₂排出量を削減することができます。
⇒ 自家用車と比較すると、CO₂排出量をバスでは1/2、鉄道では1/7に減らすことができます。
▲出典 国土交通省チラシ「『エコ通勤』で、変えようあなたのまち」

[2] レベルアッププログラム

～トップランナーを追いかけて～

出かけるときの環境配慮行動として、「脱自動車のための工夫」を取り上げます。

「レベルアッププログラム」では、すでに普及している環境配慮行動について、高いレベルの取組みに照準をあわせて、底上げのための対策を行っていきます。

エコ・ドライブの工夫

(1) 交通ルール

<地球環境・エネルギー・空気>

迷惑駐車をしない

<取組みの内容>

- ▼ 交通の流れを乱し渋滞を招く路上駐車をしません。
- ▼ 路上駐車は、歩行者などを視認する妨げとなり、交通事故の原因ともなります。

<取組みによる変化>

- ▼ 渋滞等に伴う環境面の悪化を防ぐことができます。
- ▼ 自動車だけでなく、歩行者や自転車の交通の妨げとなることを防げます。
- ▼ 駐車車両のかけからの歩行者や自転車の飛び出しによる事故を未然に防げます。

[3] 習慣化プログラム

～もう一歩！ライフ・スタンダードへ～

出かけるときの環境配慮行動として、「エコ・ドライブの工夫」を取り上げます。

「習慣化プログラム」では、すでに高いレベルで普及し、かつ個人差の小さな環境配慮行動について、それを暮らしの中に習慣化させ定着させるための対策を行っていきます。

エコカーの購入

(1) 次世代自動車

<地球環境・エネルギー・空気>

次世代自動車を購入する

<取組みの内容>

- ▼ 低排出ガス車認定制度：低排出ガス車認定制度は、燃料の種類を問わず自動車排出ガスの低排出ガス性(クリーン度)を、性能面から示す技術的指標に適合していることを認定する制度です。窒素酸化物(NOx)や粒子状物質(PM)等の有害物質の排出が平成12年基準排出ガスレベルより25%、50%、75%低減されている自動車を認定しています。これらには次のステッカーが貼付されています。



- ▼ 燃費性能：省エネ法による燃費基準値以上の性能を持つ自動車には、「燃費基準達成車」としてステッカーが貼付されています。



▲出典 国土交通省、経済産業省資料

<取組みの普及状況>

- ▼ 自動車を所有する人のうち、15.0%がクリーンエネルギー自動車(ハイブリッドカーを含む)を選択。

※出典 平成29年度市民アンケート調査

<取組みによる変化>

- ▼ 年々強化される排出ガス規制に適合した自動車に切り替えることで、大気汚染物質の排出量を低減できます。
- ▼ 燃費の良い自動車に切り替えることで、燃料消費量を減らし、燃料代を節約できます。

[4] 環境関連機器普及プログラム

～選ぶ「目」をやしなおう！～

出かけるときの環境配慮行動として「エコカーの購入」を取り上げます。

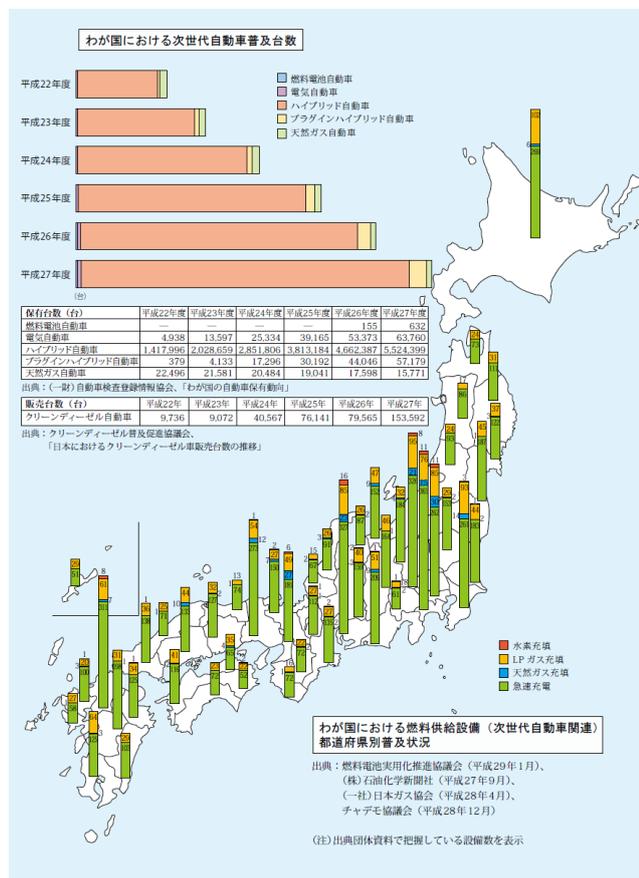
トピックス ■ 次世代自動車について

エネルギー制約の高まり、地球温暖化対策の観点から、エネルギー効率やCO₂排出量に優れた性能を持つ、次世代自動車は世界中で注目されています。

○次世代自動車とは

国は、ハイブリッド自動車、電気自動車、プラグインハイブリッド自動車、燃料電池自動車、クリーンディーゼル自動車等を、「次世代自動車」と定め、2030年までに新車乗用車の5～7割を次世代自動車とする目標を掲げています。

○日本の次世代自動車普及台数



▲出典 次世代自動車戦略 2016-2017

○電気自動車・ハイブリッド自動車・プラグインハイブリッド自動車・燃料電池自動車のそれぞれの特徴

●EV(電気自動車)

電気自動車は、外部電源から車載のバッテリーに充電した電気を用いて、電動モーターを動力源として走行する車です。走行時のCO₂排出量はゼロ。

●HV(ハイブリッド自動車)・PHV(プラグインハイブリッド自動車)

ガソリンエンジンや電気モーターなど2つ以上の動力源をもつハイブリッド自動車のうち、プラグを差し込んで外部から充電できる車をプラグインハイブリッド自動車といいます。電気自動車よりも長距離を走行できるとされています。

●FCV(燃料電池自動車)

水素と空気中の酸素を化学反応させて電気を作る「燃料電池」を搭載し、そこで作られた電気を動力源としてモーターで走行する車です。燃料となる水素は多種多様な原料から作ることができます。走行中に排出されるのは、水のみでCO₂の排出はゼロ。

○充電スポット

電気自動車を販売しているカーディーラーはもちろん、コンビニやスーパーマーケットをはじめとした商業施設など、日常よく訪れる場所にも充電器が数多く設置されています。また、高速道路のサービスエリアや道の駅など、長距離移動時の幹線道路沿いにも整備されており、休憩時間や買い物ついでに充電する人も多く見られます。

▲参考 一般財団法人次世代自動車振興センターホームページ



※ 大和市の電気自動車と急速充電器

地産地消の工夫

7. 買い物での配慮

[1] きっかけづくりプログラム

～見て、知って、こつこつはじめる！～

買い物での環境配慮行動として、「地産地消の工夫」を取り上げます。

「きっかけづくりプログラム」では、実践者が少ない環境配慮行動について、多くの人に知ってもらい、試しに参加・実施してもらうためのきっかけを用意します。

(1) 農産物

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

朝市等を利用する

<取組みの内容>

- ▼ 日曜朝に引地台公園で開かれている大和市民朝霧市(写真)や、木曜夕方に中央林間スポーツ広場で開かれている大和市民夕やけ市などを利用します。



- ▼ 市内の農家と農業を守るだけでなく、食の安心・安全確保、輸送による環境負荷(フードマイレージ)低減に役立ちます。

<取組みによる変化>

- ▼ フードマイレージの小さい地元産の農産物を購入することで、輸送で発生するCO₂を減らすことができます。

トピックス ■ フードマイレージ

○ フードマイレージ

英国で始まった考え方で、直訳すると「食料の輸送距離」。食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」で表しています。このため、遠く離れた生産地から届く食料には多くのエネルギーが使われ、CO₂などが多く排出されていることになります。

地産地消の工夫

(1) 農産物

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

地元産の農産物を優先購入する

<取組みの内容>

- ▼ さがみ農協の農産物直売所を利用します。
- ▼ また、スーパー等でばら売りされている地元産の農産物を購入します。



<取組みによる変化>

- ▼ フードマイレージの小さい地元産の農産物を購入することで、輸送で発生するCO₂を減らすことができます。

エコ・ショッピングの工夫

(1) マイバッグ

<資源>

マイバッグを利用する

<取組みの内容>

- ▼ 買い物の際にマイバッグを持参します。
- ▼ 最近はいろいろなマイバッグ、ショッピングバッグが手に入るようになってきています。
- ▼ レジチェックした商品をそのまま持ち帰れるように工夫されたマイバッグもあり、移し替えの手間を省いてくれます。



<取組みによる変化>

- ▼ マイバッグを持ち歩くことで、レジ袋を減らすことにつながり、結果 CO₂ 削減につながります。
- ▼ レジ袋の有料化の動きが進んでいる中で、レジ袋を購入する出費を抑えることができます。

[2] 普及・拡大プログラム

～「ひとり」から「みんな」へ！～

買い物での環境配慮行動として、「エコ・ショッピングの工夫」を取り上げます。

「普及・拡大プログラム」では、すでに一部に実践の芽が出始めている環境配慮行動について普及拡大の勢をつけるため、その取組みを紹介し、実践しやすい環境を整えていきます。

エコ・ショッピングの工夫

(2) リース・レンタル

<音・美化・環境保全活動>

リースやレンタルを活用する

<取組みの内容>

- ▼ 乳幼児商品など使用する期間が限定されるもの、スーツケースのように年間の使用頻度が少ないものは購入せず、リースやレンタルを上手に活用します。

<取組みによる変化>

- ▼ リースやレンタルでは、使用期間(契約期間)が終了した商品は回収されるため、粗大ごみとする必要がなくなります。
- ▼ 市では以下の粗大ごみ処理手数料を徴収しているため、この分の節約ができます。
 - ・ 粗大ごみ： 1 個 500 円
 - ・ 大型粗大ごみ： 1 個 1,000 円

エコ・ショッピングの工夫

(3) 環境ラベル

<音・美化・環境保全活動>

エコマークを目安に商品を選ぶ

<取組みの内容>

- ▼ 製品のライフサイクル(資源採取～製造～流通～使用消費～廃棄～リサイクルの各段階)全体での環境負荷を考慮して付けられるエコマークを目安に商品を選択します。



<取組みによる変化>

- ▼ エコマークを目安にすることで、より簡単に環境配慮商品を選択、購入することができ、グリーン購入につながります。

トピックス ■ エコマーク

○エコマーク

公益財団法人日本環境協会が実施している事業で、生産から廃棄にわたるライフサイクル全体で環境保全に役立つと認められた商品にラベルをつけています。消費者に環境を意識した選択を行ってもらうとともに、企業には環境改善努力を進めてもらう目的で行われています。

エコ・ショッピングの工夫

(3) 省エネラベル

＜音・美化・環境保全活動＞

省エネの家電製品を購入して使う

＜取組みの内容＞

- ▼ 省エネに優れた製品を使ったり、こうした製品に買い替えたりします。
- ▼ 省エネ性能を製造事業者等がラベルで表示する制度については、対象が年々拡大しています。
- ▼ エアコン、冷蔵庫、テレビ、電子レンジなど 22 品目が表示制度の対象となっています。（平成29年時点）

＜取組みによる変化＞

- ▼ 省エネラベルを目安にすることで、より簡単に環境配慮製品を選択、購入することができます。
- ▼ 省エネ性能が優れている製品を選択することで光熱費を下げることができます。

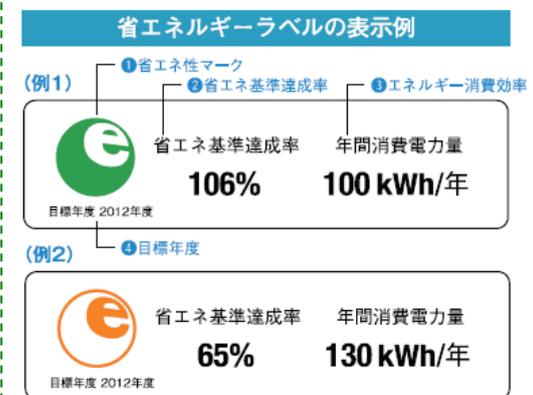
トピックス ■ 省エネが進む家電製品

○省エネラベリング制度

「省エネルギーラベリング制度」が日本工業規格（JIS）によって導入されています。

この制度は、家庭で使用される製品を中心に、省エネ法で定められたトップランナー基準を達成しているかどうかを製造事業者等がラベル（「省エネルギーラベル」）に表示するもので、製品を選ぶ際の省エネ性能の比較等に役立ちます。

省エネルギーラベルは、カタログや製品本体、包装など、見やすいところに表示されます。



○小売事業者表示制度

小売業者が製品の省エネ情報を表示するための制度が開始されています。

制度内容は、小売事業者が店頭陳列商品に対し①多段階評価、②省エネルギーラベル、③年間の目安電気料金などの情報が盛り込まれた「統一省エネルギーラベル」で表示するものです。



▲参考 省エネ性能カタログ winter2017(P8-10)

エコ・ショッピングの工夫

(4) エコショップ

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

環境を考えたお店をひいきにする

<取組みの内容>

- ▼ お店ごとに環境配慮の取組みに差があります。環境対策に熱心なお店の自主的な取組みの芽を大きく育てるために、こうしたお店をひいきにします。
- ▼ 品物を購入する際にも、お店に過剰な包装を求めないようにします。

<取組みによる変化>

- ▼ お店も商品も、消費者の「選択」によって成り立っています。環境対策に熱心なお店をひいきにすることは、そのお店だけでなく、その活動も支援することです。
- ▼ 支援者が大きく増えれば、その環境対策は大きな流れになります。



エコ・ショッピングの工夫

(1) 食料品購入

<音・美化・環境保全活動>

食料品は適量を購入する

<取組みの内容>

- ▼ 不必要な商品を「買わされる」のではなく、必要の都度、必要なだけ購入するようにします。
- ▼ ばら売りをしていたり、こちらの希望を聞いてくれたりするお店をひいきにします。

<取組みによる変化>

- ▼ 食品ロスの約半分は、家庭から。食品ロスの内訳は、
 - ⇒ 事業系廃棄物由来：約 357 万トン
 - 家庭系廃棄物由来：約 289 万トン
- ▼ 家庭から出る生ごみのうち、
 - ⇒ 13.6%が「食べ残し」、10.3%が「手つかず食品」です。
 - ⇒ 適量購入でこれらを減らすことができます。

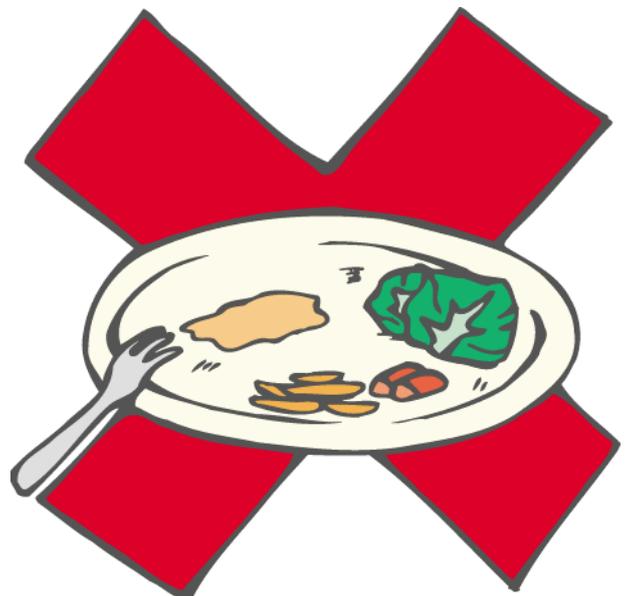
▲出典 消費者庁「食品ロス削減関係参考資料(平成 30 年 6 月 21 日版)」

[3] 習慣化プログラム

～もう一歩！ライフ・スタンダードへ～

買い物での環境配慮行動として、「エコ・ショッピングの工夫」を取り上げます。

「習慣化プログラム」では、すでに高いレベルで普及し、かつ個人差の小さな環境配慮行動について、それを暮らしの中に習慣化させ定着させるための対策を行っていきます。



エコ・ショッピングの工夫

(2) 衣服購入

<音・美化・環境保全活動>

しっかりした素材で愛着の持てる服を選ぶ

<取組みの内容>

- ▼ 定番衣料は、しっかりした素材で飽きが来ず、愛着の持てるデザインのものを選びます。
- ▼ 不要になった服がある場合には、捨てずにリサイクル店やインターネットを通じて、リサイクルを行ったり、寄付したりして有効活用します。

<取組みによる変化>

- ▼ 値段は多少高くても、長く着られる服を選ぶことで、こまめに買い替えるより、安くつくかもしれません。
- ▼ 愛着のわいた服を身に着けることで、安らぎや満足感を得ることができます。

エコ・ショッピングの工夫

(3) 保証・修理

<音・美化・環境保全活動>

保証があり修理できる耐久品を選ぶ

<取組みの内容>

- ▼ 使用年数が長くなる耐久品は、メーカー保証が付くもの、また故障した場合に修理可能なものを選びます。

<取組みによる変化>

- ▼ まだ使えるものを廃棄することによる資源の浪費を防ぐことができます。
- ▼ 製品価格より修理代が安い場合は、新品に買い替えるより、出費を低く抑えることができます。



エコ・ショッピングの工夫

[4] チャレンジプログラム

～目指せ、「環境マスター」!～

買い物での環境配慮行動として、「エコ・ショッピングの工夫」を取り上げます。

「チャレンジプログラム」は、新たな観点で実践できる環境配慮行動です。

(1) 化学物質

<安全>

必要以上に化学物質に依存しない

<取組みの内容>

- ▼ 洗剤、塗料、接着剤など、身の回りにはたくさんの化学物質があります。現在の暮らしにおいて、こうした化学物質は不可欠のもののように思われます。
- ▼ 一方、化学物質は、使い方によっては健康被害や公害を引き起こすこともあります。
- ▼ 安易に化学物質に頼らず、必要以上の化学物質は暮らしに取り込まないよう配慮します。
- ▼ そのためには、日ごろから化学物質に関心を持ち、健康や環境により負荷の少ない代替品・代替方法に関する情報を得るようにします。また商品を選択する場合は、その成分に目を向けるようにします。
- ▼ 正しい使用方法や用量に注意すると同時に、保管方法や廃棄方法について、商品に書かれた指示をきちんと守ります。

<取組みによる変化>

- ▼ たとえば塗料や接着剤の使用量を減らすことで、VOC(※)を削減することができます。
※ 蒸発しやすい有機化合物(揮発性有機化合物)。トルエンやキシレンといった溶剤など。
- ▼ VOCは、大気汚染や光化学スモッグ、シックハウス症候群(※)の一因と言われています。
※ 新築やリフォームによる化学物質が室内空気汚染を引き起こし、これが原因と考えられる頭痛、だるさ、興奮状態などの健康影響のこと。
※ 参考 環境省パンフレット「塗料・接着剤と化学物質」

エコ・ショッピングの工夫

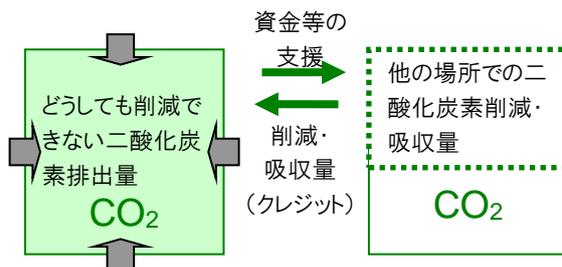
(2) カーボン・オフセット

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

カーボン・オフセット商品を購入する

<取組みの内容>

- ▼ 努力しても削減しきれない CO₂ などの温室効果ガス排出量を、他の場所での削減量や吸収量で埋め合わせる(相殺する)ことをカーボン・オフセットといいます。商品の売上げの一部を相殺費用に充てる「カーボン・オフセット商品・サービス」が販売されています。



▲参考 カーボン・オフセットフォーラムのホームページ

- ▼ カーボン・オフセット商品は食品、旅行、事務用品など様々な分野に広がりを見せていますが、どのような削減効果があるのかなどを十分に見極めたうえで購入します。

<取組みによる変化>

- ▼ 日頃の取組みによる温室効果ガスの排出量削減に加えて、さらに多くの削減に努めることができます。

排出抑制(リデュース)の工夫

8. 3R への配慮

[1] きっかけづくりプログラム

～見て、知って、こつこつはじめる！～

3R での環境配慮行動として、「排出抑制(リデュース)の工夫」を取り上げます。

「きっかけづくりプログラム」では、実践者が少ない環境配慮行動について、多くの人に知ってもらい、試しに参加・実施してもらうためのきっかけを用意します。

(1) 生ごみ

<資源>

生ごみは堆肥にするか自分で処理する

<取組みの内容>

- ▼ まずは生ごみの出ない調理方法や食べ残しをしない工夫をします。
- ▼ それでも出てしまった生ごみは、生ごみ処理機を使って処理するか、発酵させて堆肥にし、家庭菜園などで有効利用します。
- ▼ 大和市では、「生ごみ処理容器等設置費補助金制度」を設け、生ごみ処理容器(コンポストタイプ)、電動式生ごみ処理機(写真が一例)、せん定枝用ガーデンシュレッダーを対象に、購入費の多くを補助しています。



<取組みによる変化>

- ▼ 排出される生ごみの一部を有効利用または減量化できます。
- ▼ 可燃ごみの減量により、支払うごみ処理手数料を削減することができます。

排出抑制(リデュース)の工夫

(1) 修理

<資源>

修理サービスを上手に使う

<取組みの内容>

- ▼ 耐久品が壊れた場合は、すぐに買い替えをせず、まずは修理ができるかどうか問い合わせをしてみます。有償修理となる場合は見積もりを依頼し、その上で修理可能かどうかを判断します。
- ▼ 日ごろから身近にある修理サービス店をチェックしておくといざという時便利です。

<取組みによる変化>

- ▼ まだ使えるものを廃棄しなくて済み、資源の浪費を防ぐことができます。
- ▼ 製品価格より修理代が安い場合は、新品に買い替えるより、出費を低く抑えることができます。

トピックス■身近な修理店を探そう！

大型のショッピングセンター等には修理ショップがあります。また、身近にあるスーパーなどに服のリフォームショップが入っている場合もあります。

ふだん良く足を運ぶお店にどんな修理サービスがあるか、チェックしておきましょう。近所の電気店の修理サービスも確認しておく、いざという時役に立ちます。

[2] 普及・拡大プログラム

～「ひとり」から「みんな」へ！～

3Rでの環境配慮行動として、「排出抑制(リデュース)の工夫」、「再使用(リユース)の工夫」を取り上げます。

「普及・拡大プログラム」では、すでに一部に実践の芽が出始めている環境配慮行動について普及拡大の勢をつけるため、その取組みを紹介し、実践しやすい環境を整えていきます。

再使用(リユース)の工夫

(2) リフォーム

<資源>

リフォームを上手に使う

<取組みの内容>

- ▼ 服など小さなほころびはご家庭で繕います。
- ▼ 用途やサイズの直しはリフォームします。日ごろから身近にあるリフォーム・ショップをチェックしておくといざという時便利です。

<取組みによる変化>

- ▼ ごみ減量と衣類の長持ちに貢献できます。
- ▼ 買い替えるより安価なので、家計にもやさしくなります。

再使用(リユース)の工夫

(3) リサイクルショップ

<資源>

リサイクルショップなどを活用する

<取組みの内容>

- ▼ リサイクルショップを上手に活用し、家具、子供服、雑貨、楽器、事務用機器などを売却したり購入したりします。
- ▼ 地域で開催されるフリーマーケットやバザーなどに参加し、不要品の売買をします。
- ▼ 大和市の「リサイクル未来館」では家具のリユースを行っており、平成28年度は938台の家具をリユースしています。



<取組みによる変化>

- ▼ ごみ減量と家庭にある様々な物の長寿命化に貢献できます。
- ▼ 売却収入や安価で購入することで、家計にもやさしくなります。

リサイクルの工夫

(1) 資源分別

<資源>

資源は分別してリサイクルする

<取組みの内容>

- ▼ 資源はごみにせず、正しく分別して、市の収集や地域団体の集団回収、小売店店頭での回収に出します。

<取組みによる変化>

- ▼ きちんと分別することでごみを減らすことができ、ごみ処理手数料の節約につながります。
- ▼ 大和市のごみと資源の総排出量は、平成 29 年度実績で、67,787トンです。総資源化量は 18,817トンで、総排出量に対する資源化率は 27.8%となっています。
- ▼ 一人ひとりの取組みが、資源化率アップにつながります。

▲出典 大和市「平成 30 年度版 清掃事業の概要」



[3] 習慣化プログラム

～もう一歩！ライフ・スタンダードへ～

3R での環境配慮行動として、「リサイクルの工夫」、「ルール遵守の工夫」の 2 つを取り上げます。

「習慣化プログラム」では、すでに高いレベルで普及し、かつ個人差の小さな環境配慮行動について、それを暮らしの中に習慣化させ定着させるための対策を行っていきます。

ルール遵守の工夫

(2) ごみ出し

<資源>

ごみ出しルールやマナーを守る

<取組みの内容>

- ▼ 分別ルール、ごみ出しの曜日や時間、排出場所など、みんなが気持ちよく暮らすためのさまざまなルールを守ります。
- ▼ 「このくらいは…」 「自分だけなら…」 という小さなルール違反が次の違反を生むことになります。一人ひとりの配慮がとても重要です。



※大和市ごみカレンダーアプリ

<取組みによる変化>

- ▼ 地域美化に貢献できます。
- ▼ 資源分別意識を高めることができます。

ルール遵守の工夫

(3) 危険・有害ごみ

<資源>

危険ごみ・有害ごみは正しく出す

<取組みの内容>

- ▼ 包丁や割れたガラスなど危険なものは新聞などの紙でしっかり覆い、マジックで品名をしっかりと書きます。
- ▼ 乾電池・蛍光灯・水銀体温計などの有害ごみは透明袋に入れて燃えないごみに出します。



<取組みによる変化>

- ▼ 有害物質を含むごみがきちんと分別されないと、安全に処分できず、有害物質が環境中に放出される可能性があります。きちんと分別して出すことで、こうした環境負荷を防ぐことができます。
- ▼ ごみ収集や処分を行う作業員の事故の危険性を減らすことができます。

ルール遵守の工夫

(4) 事業者による自主回収

<資源>

家電製品などは販売店に引き取ってもらう

<取組みの内容>

- ▼ 販売店などが引き取ることになっているエアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機(家電リサイクル法による)、パソコンと小型二次電池(資源有効利用促進法による)などは、法律に基づき事業者が自主回収しているため、販売店等に引き取ってもらいます。
- ▼ 携帯電話やデジタルカメラ、電気シェーバーなどの使用済小型家電については、市役所本庁舎や文化創造拠点シリウス、ぷらっと高座渋谷などに設置している回収ボックスに投入します。(小型家電リサイクル法による)

<取組みによる変化>

- ▼ 家電リサイクル法に基づき販売店が引き取った家電製品は、リサイクル工場で解体され、再資源化されます。
- ▼ 右のPCリサイクルマークが付いているパソコンは、購入時に回収再資源化料金を支払っているため、メーカーが回収、リサイクルします。



▲出典 一般社団法人パソコン 3R 推進協会ホームページ

排出抑制(リデュース)の工夫

(1) ごみ半減

<資源>

家庭ごみを半減させる

<取組みの内容>

- ▼ 家庭から出るさまざまな種類の使用済み製品や廃棄物について、リサイクルシステムが整ってきています。また、不要品のリユースのしくみもできてきています。お店では、簡易包装などごみを生まない取り組みも始まっています。こうした仕組みや取組みを上手に使い、家庭から出るごみの半減に、さらには、まったくごみを出さない「ホーム・ゼロエミッション」にチャレンジします。
- ▼ 家庭に不要物を取り込まないよう、買い物の段階からごみにならないものを選択し、使用や消費の段階では使い切ることを心がけ、不要となったものはリユースやリサイクルします。生ごみを生まない調理方法を工夫し、出た生ごみは堆肥などとして有効利用します。

<取組みによる変化>

- ▼ ごみ処理が不要になります。
- ▼ ごみ処理に起因する地域の環境負荷を限りなく軽減できます。

[4] チャレンジプログラム

～目指せ、「環境マスター」!～

3Rでの環境配慮行動として、「排出抑制(リデュース)の工夫」を取り上げます。

「チャレンジプログラム」は、新たな観点で実践できる環境配慮行動です。

緑化の工夫

9. 住まいへの配慮

[1] 習慣化プログラム

～もう一歩！ライフ・スタンダードへ～

住まいへの配慮として、「緑化の工夫」を取り上げます。

「習慣化プログラム」では、すでに高いレベルで普及し、かつ個人差の小さな環境配慮行動について、それを暮らしの中に習慣化させ定着させるための対策を行っていきます。

(1) 植栽

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

庭やベランダに植栽する

<取組みの内容>

- ▼ 庭木、芝生、草花など、庭やベランダへの植栽をします。
- ▼ 南西面に落葉樹を植えると、夏は葉が日陰を作り、冬は落葉して日差しをさえぎらず暖かな日光を取り込めます。
- ▼ ご自宅のへいを生垣にすることによっても、緑の増加につながります。市より費用の一部の補助または樹木・資材の配布という支援制度があります。

<取組みの普及状況>

- ▼ 庭やベランダなどで木や草花などを育てている
「すでに実施している」…55.9%
「将来的に実施したい」…13.3%

▲ 出典 平成 29 年度 市民アンケート調査結果

<取組みによる変化>

- ▼ 植栽すると、
 - ・夏季、日射を遮り、室内外の温度を引き下げるのに役立ちます。
 - ・落葉樹なら、冬の日射が利用できます。
- ▼ 屋上緑化すると、
 - ・日射による焼け込み、照り返しを防止できます。
 - ・断熱効果によって省エネに貢献します。
 - ・ヒートアイランド現象を緩和できます。
 - ・生き物の生息空間の創出に寄与できます。
 - ・CO₂の吸収に貢献できます。

水を汚さない工夫

(1) 公共下水道

<水・水循環>

公共下水道を適正に利用する

<取組みの内容>

- ▼ 公共下水道整備済み地域の場合は、公共下水道に接続して利用します。
- ▼ 天ぷら油やタバコの吸い殻、紙オムツなどを流さない、洗剤を適量使うなど、下水道マナーを守りましょう。

<取組みの普及状況>

- ▼ 面積による下水道(汚水)普及率： 71.5%
- ▼ 人口による下水道(汚水)普及率： 95.2%
- ▲ 出典 大和市下水道統計(平成29年度末実績)

<取組みによる変化>

- ▼ 公共下水道を適正に利用することで、各世帯で排水処理施設を維持管理する手間をかけず、すべてのし尿と生活雑排水を処理できます。

[2] 環境関連機器普及プログラム

～「エコ」で住みやすさアップ～

住まいでの環境配慮行動として、「水を汚さない工夫」、「水利用の工夫」、「エコ住宅の工夫」の3つを取り上げます。

「環境関連機器普及プログラム」では、現在すでに実用化されている環境配慮型の各種機器を広く使ってもらうための対策を行っていきます。

水利用の工夫

(4) 雨水を上手に使う

<水・水循環>

雨水をためて活用する

<取組みの内容>

- ▼ 容量が 200 リットル程度の雨水タンクを設置し、洗車、植木の水やりなどに有効利用します。
- ▼ 夏季の打ち水、防火用水としても利用します。
- ▼ 市では、宅地内への雨水貯留槽の設置に対しその費用の一部を助成しています。

<取組みの普及状況>

- ▼ 雨水貯留槽の設置について、
 - ・「すでに設置している」…2.3%
 - ・「将来的に設置したい」…27.2%

▲出典 平成 29 年度市民アンケート調査

<取組みによる変化>

- ▼ トイレの洗浄水、庭木への散水、洗車用水などに利用することで、水道料金の節約につながります。
- ▼ 散水によって、ヒートアイランド軽減に寄与できます。

雨水浸透ますを設置する

<取組みの内容>

- ▼ 雨水を地下にしみこませる雨水浸透ますを設置します。

<取組みによる変化>

- ▼ 地下水等の水環境の保全・回復につながります。
- ▼ 雨水を積極的に地下に浸透させることにより、豪雨時に下水の逆流を招く、いわゆる「都市型洪水」対策としての機能が期待できます。

エコ住宅の工夫

(5) 断熱

<地球環境・エネルギー>

高断熱・高気密化する

<取組みの内容>

- ▼ 住まいを高断熱・高気密化することで、熱の出入りを防ぎ、冷暖房効果を高めることができます。
- ▼ 近年、精度の高い建築部材や防湿シート、断熱材などを使い、壁や天井などに隙間をできるだけ作らない住宅が増えています。
- ▼ 窓は断熱性能が低く熱が逃げやすいため、複層ガラスへの交換が効果的です。

<取組みによる変化>

- ▼ 住まいの高断熱、高気密化により、冷暖房費の軽減につながります。
- ▼ 高断熱高気密住宅にすると、
 - ・部屋の中の温度や温度の差が少なくなります。
 - ・部屋ごとの温度差が少なくなります。
 - ・冷暖房設備がよく効き、省エネに役立ちます。

エコ住宅の工夫

(6) 太陽光発電

<地球環境・エネルギー>

太陽光発電機器を設置する

<取組みの内容>

- ▼ 屋根などに太陽光発電パネルを設置し自家発電します。太陽光を直接電気に変えるため、二酸化炭素(CO₂)や窒素酸化物(NOx)等のガス、振動や騒音が発生しません。
- ▼ 4人家族の家庭で消費する電力量はおおよそ年間4,800kWh。4kW～5kW程度の太陽光発電システムを設置すれば、年間の売電量と買電量が等しくなり、4人家族の電力消費量を太陽光発電によりほぼ賅うことができます。

<取組みの普及状況>

- ▼ 太陽光発電システムの設置について、
 - ・「すでに設置している」…4.5%
 - ・「将来的に設置したい」…33.4%
- ▲出典 平成29年度 市民アンケート調査結果

<取組みによる変化>

- ▼ 太陽光発電機器を設置することにより、買電量が減少し、電気代の節約になります。
- ▼ 太陽光発電機器を設置すると、火力発電所などでの発電量を減らすことになり、この結果、温室効果ガスの削減につながります。

エコ住宅の工夫

(7) 太陽熱利用

<地球環境・エネルギー>

太陽熱利用機器を設置する

<取組みの内容>

- ▼ 太陽熱を利用する機器を設置します。
- ▼ 太陽熱利用機器には、太陽熱で直接温水を作る太陽熱温水器のほか、集熱ポンプの働きで温水を作るソーラーシステムがあります。

<取組みの普及状況>

- ▼ 太陽熱利用システムの設置について、
 - ・「すでに設置している」…2.3%
 - ・「将来的に設置したい」…28.5%
- ▲出典 平成29年度 市民アンケート調査結果

<取組みによる変化>

- ▼ 太陽熱利用システム(集熱面積:6.0m²)を設置すると、原油換算で、
 - ⇒ 年間340リットル(ドラム缶約1.7本分)の節約
- ▲出典 一般社団法人ソーラーシステム振興協会ホームページ

トピックス■大和市の省エネルギー機器設置費補助事業

大和市では、住宅用太陽光発電システム等(太陽光発電システム、HEMS、リチウムイオン蓄電池)、住宅用太陽熱利用システム、家庭用燃料電池システム(エネファーム)を設置する方(大和市内のお住まいへ設置、設置予定の方)へ設置費の補助を実施しています。補助件数などについては、年度によって異なりますので、ホームページを確認したうえで申請してください。

エコ住宅の工夫

(8) エコ・リフォーム

<地球環境・エネルギー>

環境に配慮した住宅リフォームをする

<取組みの内容>

- ▼ 住宅リフォームを行う場合に、次のような環境配慮の視点を取り入れます。
 - ・ 合板ではなく無垢材(化学物質の低減)
 - ・ 塩ビ系ではなく漆喰など天然素材系壁材(〃)
 - ・ 石油系ではなく天然素材系塗料(〃)
 - ・ 高断熱・高气密化
 - ・ 太陽光発電や太陽熱利用、あるいは家庭用燃料電池の導入
 - ・ 日射や通風を考えた設計
 - ・ カーテンなど家具・調度品の工夫、など

<取組みによる変化>

- ▼ 安心・安全で快適な空間を確保することができます。
- ▼ 天然素材は年月とともに変化するため、愛着がわきやすくなります。
- ▼ 地球温暖化対策にもなるため、地球環境に優しい住まいとなります。

エコ住宅の工夫

(9) 燃料電池

<地球環境・エネルギー>

家庭用燃料電池を導入する

<取組みの内容>

- ▼ 燃料電池は、水素を燃料として大気中の酸素と反応させることで、直接電気を発生させる装置です。

<取組みによる変化>

- ▼ 家庭用燃料電池(通称:エネファーム)を設置することで、自宅で発電ができ、またその時に発生する熱も有効利用してお湯が作り出せます。
- ▼ 大規模発電所で作られる電気は、家庭に運ばれるまでに送電ロスがありますが、家庭用燃料電池では電気を作る場所と使う場所が一緒であるため、エネルギーを有効に利用できます。



▲出典 東京ガス(設置はイメージです)

エコ住宅の工夫

(1) ZEH (ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)

<地球環境・エネルギー>

住宅をZEHにする

<取組みの内容>

- ▼ 住宅を新築・改築する場合に、次のような設備をすべて取り入れたZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)にします。
 - ・ 高断熱の壁や窓を使います。
 - ・ 高性能設備やHEMS(エネルギー管理システム)を導入し、エネルギーを上手に使います。
 - ・ 太陽光発電機器などを活用し、エネルギーを創ります。

<取組みによる変化>

- ▼ 年間で消費する住宅の一次エネルギー消費量がおおむねゼロになります。
 - ※一次エネルギーとは、化石燃料や水力・太陽光など自然から得られるエネルギーのこと。
- ▼ 地球温暖化対策にもなるため、地球環境に優しい住まいとなります。
 - ※ZEB(ネット・ゼロ・エネルギー・ビルディング)については、環境配慮指針(事業所編 P78)を参照。

[3] チャレンジプログラム

～目指せ、「環境マスター」!～

住まいでの環境配慮行動として、「エコ住宅の工夫」を取り上げます。

「チャレンジプログラム」は、新たな観点で実践できる環境配慮行動となります。

住環境への配慮

10. 周辺への配慮

[1] 普及・拡大プログラム

～「ひとり」から「みんな」へ！～

周辺への配慮行動として、「住環境への配慮」と「環境学習」の2つを取り上げます。

「普及・拡大プログラム」では、すでに一部に実践の芽が出始めている環境配慮行動について普及拡大の勢いをつけるため、その取組みを紹介し、実践しやすい環境を整えていきます。

(1) 美化

<音・美化・環境保全活動>

環境美化活動へ積極的に参加する

<取組みの内容>

- ▼ 「清掃の日」などの環境美化活動へ参加します。
- ▼ 環境サポーターや環境事業推進員を引き受けるなど、地域の環境美化の促進に努めます。
- ▼ 地域美化に関して家庭や地域で話し合います。

<取組みによる変化>

- ▼ 地域の環境美化の促進につながります。

環境学習

(2) 環境学習

<音・美化・環境保全活動>

環境問題について学習する

<取組みの内容>

- ▼ 環境講座、シンポジウムなどに参加し、環境問題について学習します。
- ▼ 環境情報の収集に努めます。

<取組みによる変化>

- ▼ 地域のみならず、市全体の環境の向上にもつながります。



※ 市民環境調査「セミのぬけがら鑑定士講習会」の様子



※ 環境フェア2018の様子

トピックス ■ かんきょうノートにチャレンジ

環境配慮の取り組みをいくら実践しても、その効果が実感できなければ、長続きしません。

大和市では、市立小中学校で「かんきょうノート」に取り組んでいます。環境配慮行動を「見える」ようにするツールです。ここでは、「平成30年度 大和市かんきょうノート(中学生版)」の一部を紹介します。大和市ホームページからダウンロードすることができます。家庭でも取り組める内容ですので、ぜひご活用ください。

▲平成30年度版大和市「かんきょうノート」(中学生版)

H30 年度版

異常気象や熱中症で困らない社会にしていけるのは私たち！

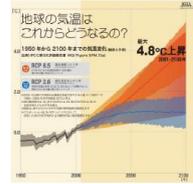
チャレンジ!! 大和市「かんきょうノート」



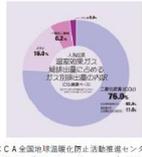
■二酸化炭素、メタン、さらにはフロン類などの温室効果ガスが排出されて大気中の濃度が高まり、熱の吸収が増えた結果、気温が上昇始めています。これが**地球温暖化**です。温室効果ガスの排出を今まで以上に削減しないと、地球温暖化はいつまでも続くと思われています。



■世界の気温は、この100年で、約**0.85°C**上昇しており、予測では、**2100年**までに**最大4.8°C**上昇するといわれています。



■地球温暖化の原因となっている温室効果ガスのうち、もっとも影響が大きいものは**CO₂(二酸化炭素)**です。地球温暖化により、**異常気象や健康への影響**が懸念されています。



※CO₂をどれだけ減らせばいいの？

2015年にパリ協定が採択されました。世界の平均気温上昇を産業革命から2°C未満にすることを目標にしています。日本は、2050年までに温室効果ガスを80%減らすことを目標にしています。

◆かんきょうノートにチャレンジし、自分たちの未来を守ろう！

私たちのくらしは、私たちが思っているより、大きな負担を環境に与えています。したがって、**毎日の生活の中で、環境に配慮した行動が必要**です。かんきょうノートは、**日々の行動を変えることでCO₂がどれだけ減らせるかをチェック**するものです。

大和市かんきょうノート (平成30年版)

かんきょうノートの取り組み方

- ① 今までをチェック。 初めに「今まで」の自分の取り組みがどれくらい出来ているか、3つ(よく出来た・出来た・出来ていない)の中から選びましょう。
- ② 実際に取り組んでみよう。 A ⇒ B ⇒ C と難易度が上がっています。がんばって週間チャレンジしましょう。
- ③ チャレンジ結果の記入と集計。 取り組みが終わったら、「チャレンジ結果」の欄に○をします。「チャレンジ結果」の数字の合計を計算し、「集計欄」に記入してください。

記入例 このように、チェックして、集計します。

項目番号	項目	今まで (ゆめにチェックします)			チャレンジ結果 (達成時に記入します)			CO ₂ 削減量 (kg/年)
		出来た	出来た	出来ていない	出来た	出来た	出来ていない	
1	蛇口やシャワーを流しっぱなしにしない。	○	○	○	○	○	○	38
2	毎日の食事や給食などの食べ残しをしない。	○	○	○	○	○	○	8
3	使い捨てのものをなるべく使わない。	○	○	○	○	○	○	11
4	使っていない照明は消す。	○	○	○	○	○	○	12

項目番号	項目	今まで (ゆめにチェックします)			チャレンジ結果 (達成時に記入します)			CO ₂ 削減量 (kg/年)
		出来た	出来た	出来ていない	出来た	出来た	出来ていない	
A. Bは、すべての項目にチャレンジしてください!								
1	蛇口やシャワーを流しっぱなしにしない。				○	○	○	38
2	毎日の食事や給食などの食べ残しをしない。				○	○	○	8
3	使い捨てのものをなるべく使わない。				○	○	○	11
4	使っていない照明は消す。				○	○	○	12
<small>(項目にない、あなたが取り組んだエコ活動などを自由に書いてください)</small>								
B. 家庭で協力して取り組むこと								
1	家族で節電に取り組む。				○	○	○	51
2	家族で節水に取り組む。				○	○	○	125
3	冷房や暖房の適正な温度調整、フィルターなどの清掃を行う。				○	○	○	55
4	自転車や公共交通を利用する。				○	○	○	155
5	マイバックを利用する。				○	○	○	79
<small>(項目にない、家族や周囲の人が取り組んだエコ活動などを自由に書いてください)</small>								
合計①								右側の集計欄①に記入

チャレンジ結果のポイントを合計してみよう

私のチャレンジは、何本の木が一年に吸収するCO₂と同じかな?

Cは、難しい内容です! 今出来なくても、今後頑張ろう!

項目番号	項目	今まで (ゆめにチェックします)			チャレンジ結果 (達成時に記入します)			CO ₂ 削減量 (kg/年)
		出来た	出来た	出来ていない	出来た	出来た	出来ていない	
1	すだれや緑のカーテンで部屋に日差しが入るのを防ぐ。				○	○	○	69
2	白熱電球をLED電球に変える。				○	○	○	293
3	ハイブリットカーなどの省エネルギー型の自動車を利用する。				○	○	○	654
4	直売所や朝市を利用し地元の産品を購入する。				○	○	○	18
<small>(項目にない、あなたの家で取り組んだエコ活動などを自由に書いてください)</small>								
合計②								下の集計欄②に記入

チャレンジ結果のポイントを合計してみよう

夏休み期間に挑戦してみよう!

項目番号	項目	やった	やらない
1	太陽光発電など再生可能エネルギーを活用したものを探そう。		
2	電気自動車などの次世代自動車について調べてみよう。		
3	環境に関する講座やイベントなどに参加しよう。		



集計欄 チャレンジの成果を計算してみよう!

★一年間に減らせるCO₂の量の合計は?

合計① _____ kg/年 + 合計② _____ kg/年 = 合計③ _____ kg/年

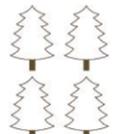
★一本あたり年に335kgのCO₂を吸収する木(直径約50cmの木)の本数は?

合計③ _____ kg/年 ÷ 335 = _____ 本 ……④ ※小数第2位を四捨五入します

★今回の取り組みを1年間続けると...

直径50cmの木 本が一年間に吸収するCO₂量と同じ量のCO₂を削減したことになります!

【削減できた木を塗りつぶそう!】



感想・コメント欄

○取り組んだ感想や意見

○家族のコメント

住環境への配慮

[2] レベルアッププログラム

～トップランナーを追いかけろ！～

周辺への環境配慮行動として、「住環境への配慮」と「生物多様性への配慮」を取り上げます。

「レベルアッププログラム」では、すでに普及している環境配慮行動について、高いレベルの取組みに照準をあわせて、底上げのための対策を行っていきます。

(1) 騒音防止

<音・美化・環境保全活動>

付近に迷惑になるような音を出さない

<取組みの内容>

- ▼ 付近の迷惑になる音を出さないよう心がけます。

<取組みによる変化>

- ▼ 迷惑となるような音を近隣の方と協調して出さないことにより、快適な住環境につながります。

(2) 美化

<音・美化・環境保全活動>

自宅周辺の清掃に努める

<取組みの内容>

- ▼ 自宅敷地だけでなく、周辺の清掃に努めます。
- ▼ きれいな公園等の維持に努めます。

<取組みによる変化>

- ▼ 快適な地域環境につながります。

ポイ捨て防止に努める

<取組みの内容>

- ▼ 不法投棄の防止のため所有地の清掃に努めます。
- ▼ ポイ捨て防止に努めます。
- ▼ 散歩中の犬のふんは必ず持ち帰ります。

<取組みによる変化>

- ▼ 快適な地域環境につながります。

生物多様性への配慮

(3) 生物多様性

<緑・生物・景観・産業・都市空間>

その土地にいなかった動植物を移入しない

<取組みの内容>

- ▼ 愛護や鑑賞目的の動植物を野生化させたり、その土地にいなかった動植物を移入したりすることのないようにします。

<取組みによる変化>

- ▼ 在来生態系が守られ、地域環境の維持につながります。

生息・生育場所を荒らさない

<取組みの内容>

- ▼ 自然の動植物をむやみに採集しないようにします。
- ▼ 河川に釣り糸や釣り針を放置したり、自然分解できないプラスチックごみを捨てたりするなど、動植物の生息・生育を阻害する行為はしないようにします。特に、微細なマイクロプラスチックごみは、それを食べる生物への影響だけでなく、人体への健康被害等も懸念されています。
- ▼ 動植物情報をもとに生息・生育場所を荒らさないようにします。

<取組みによる変化>

- ▼ 在来生態系が守られ、地域環境の維持につながります。
- ▼ 地域の環境美化の促進につながります。