

| No | 取組項目                          | CO2削減量<br>(kg/年) | 条件                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 出典                                                                |
|----|-------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1  | テレビやタブレットを見ていないときは消す          | 12               | ・50V型テレビを見る時間を1日1時間減らした場合<br>⇒年間で電気28.87kWhの省エネ、CO2削減量12.4kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 資源エネルギー庁>省エネポータルサイト>家庭でできる省エネ                                     |
| 2  | 部屋の電気をつけっぱなしにしないでこまめに消す       | 5                | ・34WのLED照明器具1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合<br>⇒年間で電気12.41kWhの省エネ、原油換算2.77L、CO2削減量5.3kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 資源エネルギー庁>省エネポータルサイト>家庭でできる省エネ                                     |
| 3  | 冷蔵庫の無駄な開け閉めをやめて、開けている時間も短くする  | 8                | A 旧JIS開閉試験※の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合の比較<br>⇒年間で電気10.40kWhの省エネ、CO2削減量5.1kg<br>※ 旧JIS開閉試験：冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、開放時間はいずれも10秒<br>B 開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合の比較<br>⇒年間で電気6.10kWhの省エネ、CO2削減量3.0kg<br><br>A+B=5.1kg+3.0kg=8.1kg                                                                                                                                                                                                     | 資源エネルギー庁>省エネポータルサイト>家庭でできる省エネ                                     |
| 4  | 水道を使うときは水を出しっぱなしにしない          | 14               | 東京都水道局ウェブサイト内「くらしと水道」の用途別使用量の目安及び水道1m <sup>3</sup> あたりのCO2排出量を参考に、以下の通り計算。<br>C. 2分間水を出しっぱなしにして手を洗った場合（24ℓ）と、こまめに水を止めて30秒間水を流すだけで済ませた場合（6ℓ）の比較（1日10回洗うと仮定）<br>⇒年間で水道（24-6）ℓ×10回×365日=65,700ℓ 節水<br>⇒年間でCO2 65,700ℓ×0.203 g-CO2÷1000=13.3kg削減<br>D. 30秒間水を流しっぱなしにして歯をみがいた場合（6ℓ）と、コップに水をくみ3杯の水で済ませた場合（0.6ℓ）の比較（1日2回みがくと仮定）<br>⇒年間で水道（6-0.6）ℓ×2回×365日=3,942ℓ 節水<br>⇒年間でCO2 3,942ℓ×0.203 g-CO2÷1000=0.8kg削減<br>C+D=13.3kg+0.8kg=14.1kg | ・東京都水道局>くらしと水道>CO2計算ツール<br>・東京都水道局>くらしと水道>水道のご使用について<br>>水の上手な使い方 |
| 5  | シャワーを使うとき、流したままにしない           | 29               | 45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合<br>年間でCO2削減量28.7kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 資源エネルギー庁>省エネポータルサイト>家庭でできる省エネ                                     |
| 6  | 食事を残さず、無駄なごみを出さない             | 42               | ・令和5年度の食品ロス量推計値464万トン（内 家庭系食品ロスは233万トン）に基づく国民一人あたりの温室効果ガス排出量は84kg-CO2/人/年（「令和7年度版 食品ロス削減ガイドブック」）であることから、家庭系食品ロスに基づく国民一人あたりの温室効果ガス排出量を 84kg-CO2/人/年 ×233÷464=42.18 として算出                                                                                                                                                                                                                                                            | 消費者庁「令和7年度版 食品ロス削減ガイドブック」                                         |
| 7  | 水筒を持ち歩き、ペットボトルの飲み物を買わない       | 38               | ・500mlのステンレス製水筒（真空構造）を100回使って捨てると仮定した場合の、1回使用あたりCO2排出量は13.9g<br>・500mlペットボトルを1回使って捨てると仮定した場合の、1回あたりCO2排出量は119g<br>・水筒を持ち歩き、1日1本のペットボトル飲料を買わない場合<br>⇒年間でCO2（119-13.9）g×365日÷1000=38.4kg削減                                                                                                                                                                                                                                           | 環境省「リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの使用に係る環境負荷分析について」                    |
| 8  | 夏は28度、冬は20度をめやすに冷暖房の温度設定を     | 41               | 【冷房】<br>・外気温31℃のとき、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を27℃から28℃にし、1日9時間使用した場合<br>⇒年間で電気30.24kWhの省エネ、CO2削減量14.8kg<br>【暖房】<br>・外気温6℃のとき、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を21℃から20℃にし、1日9時間使用した場合<br>⇒年間で電気53.08kWhの省エネ、CO2削減量25.9kg<br>冷房14.8kg+25.9kg=40.7kg                                                                                                                                                                                                        | 資源エネルギー庁>省エネポータルサイト>家庭でできる省エネ                                     |
| 9  | 買い物には、エコバッグなどを持っていき、レジ袋は利用しない | 17               | レジ袋1kgあたり4.655kgのCO2が発生する（「（一社）プラスチック循環利用協会>よくあるご質問」）ことから、1枚10gのレジ袋を1日1枚利用しないこととした場合の年間CO2削減量を以下の通り計算<br>46.55g×365日≈16.99kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | （一社）プラスチック循環利用協会>よくあるご質問>レジ袋を作るときに、どの位のCO2が発生しますか？                |
| 10 | ごみは分別して決められたとおりに捨てる           | 26               | 大和市の廃棄物処理によるCO2発生量のうち、一般廃棄物中のプラスチックごみ由来、合成繊維由来のものは、次のとおり。<br>・プラスチック CO2発生量12268.12t-CO2、1人あたりCO2発生量50.1kg-CO2<br>・合成繊維 CO2発生量476.71t-CO2、1人あたりCO2発生量1.9kg-CO2<br>上記のうち半分をきちんと分けて捨てた場合<br>⇒年間でCO2（50.1+1.9）kg-CO2÷2=26.0kg削減                                                                                                                                                                                                       | R7大和市温室効果ガス排出量推計（区域施策編）廃棄物部門（R5年度実績）                              |