

茨城エコライフ達人にトライ!

下の表に掲げた取り組みを実践することは、家計にも環境にもやさしいものです。まずは、1週間続けて実践してみてください。金額などは、目安に!

*節約金額などは、世帯(4人)を目安に算出しています。

実践度は、自己評価で! 〈いつも…○、ときどき…△、やっていない…×〉

台所で



実践項目	実践度
<p>●食材は、なるべく旬のもの、地元産のものを購入しています。</p> <p>ひとくちメモ: ハウスで栽培したり、遠くから食材を運ぶことでエネルギーを消費します。温暖化防止の観点からも、「地産地消」をすすめましょう。</p>	
<p>●食べ残しのないように適量を調理します。</p> <p>ひとくちメモ: 3食のうち食分が食べ残して捨てられているというデータがあります。もったいない!</p> <p>年間節約額 約400,000円 ゴミ年間削減量 約233.2kg</p>	
<p>●野菜や食器などは、ため洗いをしています。</p>	
<p>●食品トレーや牛乳パックなどは、水洗いしてリサイクル回収に協力しています。</p> <p>ゴミ年間削減量 約7.4kg</p>	
<p>●冷蔵庫の設定温度は、季節にあわせて調整します。</p> <p>ひとくちメモ: 冬場は「弱」で大丈夫です。</p>	
<p>●電気ポットを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜いています。</p> <p>年間節約額 約2,400円 CO₂年間削減量 約38.7kg</p>	

だから、エコライフ水

地球上にたくさんある水のうち、私たちが利用できるのはたった0.01%です。そして、私たちが使ったその水も、繰り返し使われています。私たち人間だけでなく、生き物は水がなくては生きられません。その貴重な水を汚す大きな原因の一つは、生活排水です。

浴室洗面所で



実践項目	実践度
<p>●お風呂の残り湯は、洗濯などに使います。</p> <p>ひとくちメモ: 節水は、水を届けるために必要な電力も減らすことができます。</p> <p>年間節約額 約5,550円 水の年間削減量 約29.2m³</p>	
<p>●洗濯は、洗剤使用量の適量を心がけています。</p>	
<p>●お風呂のお湯は、入ったときに浴槽から溢れなくらいの量を入れています。</p>	
<p>●温水洗浄便座を使った後は、ふたを閉めます。</p> <p>ひとくちメモ: フタを閉めることで便座の保温に必要な電気を節約出来ます。</p> <p>年間節約額 約1,100円 CO₂年間削減量 約17.5kg</p>	

居間で



- | 実践項目 | 実践度 |
|--|--|
| ● 部屋を離れるときは、エアコンのスイッチを切ります。 | 年間節約額 約1,310円
CO ₂ 年間削減量 約21.4kg |
| ● 掃除をするときは、先に部屋を片付けてから掃除機をかけます。 | |
| <div style="border: 1px dashed orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ひとくちメモ
掃除機にかかる電力が大幅に減らせます。 </div> | |
| ● 新聞や段ボールなどの資源ゴミは、可燃ゴミと分別し、リサイクルに回しています。 | |

だから、エコライフ ゴミ

毎日、膨大な量のゴミが出ています。可燃ゴミは燃やしてから、不燃ゴミはそのままで処理場に埋め立てられます。ゴミを燃やすと温暖化の要因である二酸化炭素が出ます。このままいけば、処分場も近いうちにゴミで溢れてしまいます。

車で



- | 実践項目 | 実践度 |
|---|--|
| ● 自動車を運転するときには、急発進、急加速をしないようにしています。 | 年間節約額 約3,220円
CO ₂ 年間削減量 約64.4kg |
| <div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ひとくちメモ
ムダな燃費の消費を抑えることができます。 </div> | |
| ● 自動車には unnecessary 荷物を載せないようにしています。 | |
| <div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ひとくちメモ
エンジンの余分な負担を少なく、燃費・ガス排出量を抑えることができます。 </div> | |

だから、エコライフ 地球温暖化

世界中で様々な地球温暖化の影響が現れています。海面上昇、砂漠化、食糧危機…。それらは、私たちの大量消費生活をもたらした温室効果ガスの増加が原因です。このままでは、地球に生きる者全てが危機的な状況に陥ることは目に見えています。

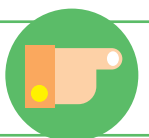
買い物で



- | 実践項目 | 実践度 |
|--|-----|
| ● 買い物に行くときには、買い物袋を持参します。 | |
| ● できるだけリサイクル商品を購入します。 | |
| <div style="border: 1px dashed green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ひとくちメモ
みんなが環境にいいものを選んで購入するようになると、環境にいい製品が市場に増えてきます。環境にやさしい企業を応援しましょう！ </div> | |
| ● 数値参照/EICネット「エコライフガイド」、省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」 | |

実践できましたか？

次ページの家計のエコチェックで、実践の効果を確かめてみましょう！



家計のエコチェックにトライ!



エコライフを実践してみると、エネルギーの使用量も減っていきます。

エネルギー使用量を減らせば使用料金も減るので、家計の節約にもつながります。地球温暖化の原因の一つ、二酸化炭素の排出量減少に挑戦してみてください!

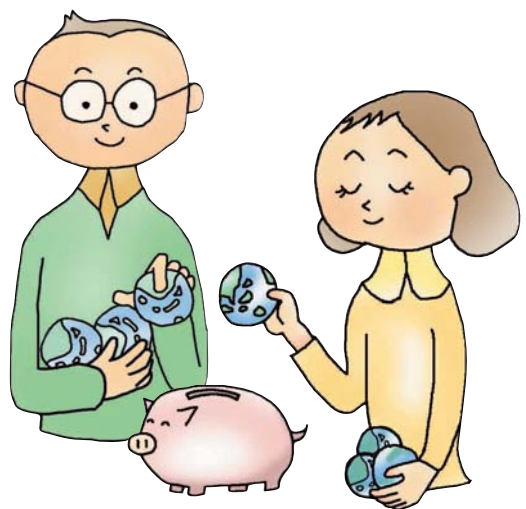
*使用量、金額は電気、ガス、水道使用量通知から知ることができます。

項目	1カ月目				2カ月目			
	CO2排出係数	使用量	CO2排出量(kg)	金額(円)	CO2排出係数	使用量	CO2排出量(kg)	金額(円)
電気 (kwh)	0.36×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	0.36×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
LPガス (m ³)	6.3×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	6.3×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
都市ガス(m ³)	2.1×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	2.1×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
ガソリン (L)	2.3×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	2.3×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
灯油 (L)	2.5×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	2.5×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
水道 (m ³)	0.58×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>	0.58×	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	<input type="text"/>
合計			<input type="text"/>	<input type="text"/>			<input type="text"/>	<input type="text"/>

一世帯における平均消費量 2002年度実績 (参考資料:経済産業省・環境省,総務省統計局,茨城県)

DATA	使用量	金額(円)	CO2排出量(kg)
電気 (kwh)	580	12,600	208.8
LPガス (m ³)	7.5	3,500	47.25
都市ガス(m ³)	35.5	4,300	74.55
ガソリン (L)	45.6	4,935	104.88
灯油 (L) <small>*都市ガス併用使用世帯</small>	24	1,000	60
灯油 (L)	45	2,000	112.5
水道 (m ³)	19.3	3,665	11.19

*CO2排出係数は環境省資料による



参考

1kgのゴミを処理するのに要する経費は、38円です(環境省資料)

CO2排出係数 廃棄量(kg) CO2排出量(kg) ゴミ処理単価(円/kg) ゴミ処理経費(円)

ゴミの排出

0.84 ×

=

廃棄量 × 38 =