

# テレビ



使用上の工夫

テレビを見ないときは消す

【家計のお得】約**450円**

【CO2削減量】**8.0kg**

※1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

画面は明るすぎないように

【家計のお得】約**730円**

【CO2削減量】**12.8kg**

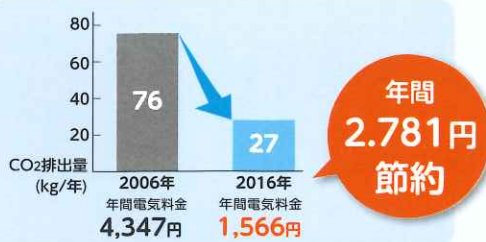
※テレビ(32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合

買い替え

今どきのテレビは  
10年前と比べると

こんなに  
違う!

約**64%**の省エネ



※液晶テレビ(32V型)を1日4.5時間視聴した場合の比較

# エアコン



使用上の工夫

夏の冷房時の室温  
28℃を目安に

【家計のお得】約**820円**

【CO2削減量】**14.3kg**

※外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)

冬の温度時の室温  
20℃を目安に

【家計のお得】約**1,430円**

【CO2削減量】**25.2kg**

※外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

フィルターを  
月1回~2回清掃

【家計のお得】約**860円**

【CO2削減量】**15.1kg**

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

買い替え

今どきのエアコンは  
10年前と比べると

徐々に  
削減!

約**7%**の省エネ



※冷暖房兼用・壁掛け形・冷房能力2.8kWクラス省エネルギー型の代表機種種の単純平均値

我が家も省エネ製品に買い替えよう!

省エネ製品を選ぶポイント!

1 店頭陳列商品は「統一省エネラベル」を確認!



店頭陳列商品に省エネ情報を表示するためのラベルです。省エネ性能を5段階の星で評価しているほか、年間の目安電気料金等が表示されています。

対象製品: エアコン、電気冷蔵庫、テレビ、電気便座、照明器具(蛍光灯器具のうち家庭用に限る)  
提供: 資源エネルギー庁

2 省エネ製品と現在使っている製品の性能を比較

省エネ製品 賢長ナビゲーション しんきゅうさんの活用

年間の消費電力量、電気代、水道代、CO2排出量などの比較が一目でわかるシステムです。

対象製品: エアコン、テレビ、冷蔵庫、温水洗浄便座、照明器具  
提供: 環境庁

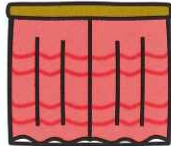


「しんきゅうさん」のご利用はこちらのQRコードよりアクセス



### 窓

夏は遮熱  
冬は断熱



すだれや遮熱・断熱カーテンで  
手軽に**冷暖房**の**効率UP**

エアコンの設定温度を1℃変更、  
使用を1日1時間短縮すると

年間電気料が…

約**3,860**円

→ **節約**※1

※1 外気温度31℃の時にエアコンの冷房設定温度を27℃から28℃に、  
外気温度6℃の時にエアコンの暖房設定温度を21℃から20℃にして、  
使用時間を1日1時間短縮した場合の試算

窓・壁・天井・床の断熱リフォームで  
さらに**大幅節約**

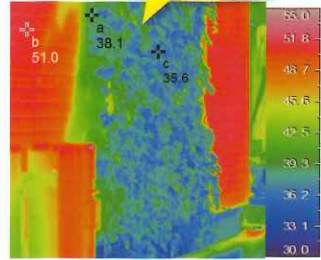
提供：神奈川県環境部環境計画課

### グリーンカーテンで 省エネ!

グリーンカーテンとは、つる性の植物で窓の外をカーテンのように覆い、日差しを穏やかに遮るものです。見た目にも涼しく、エアコンの使用を抑えることにつながります。

壁の日向と日陰、  
グリーンカーテン部分の  
表面温度を比較。

日向とは15℃以上の  
違いがある!



※提供：横浜市環境創造局環境科学研究所

### さらに、こんないいこと!

- ①直射日光を遮り、室内の温度が下がる!
- ②葉が光合成して二酸化炭素を吸収!
- ③心癒される自然の緑!
- ④花も実も楽しめる!

### お風呂

賢く節水しよう

家族がいたら  
間隔を開けずに入る  
シャワーのお湯は  
こまめに止める



節水型シャワーヘッドに交換

40%節水できる  
シャワーヘッド

に交換すると

年間水道料が…

約**4,472**円

→ **節約**※2

※2 交換前にシャワー1回15分180リットルの水を使用していた場合の試算

提供：神奈川県環境部環境計画課

# 私たちに出来る 地球温暖化対策

## 外出時の工夫から

家族みんなでお出かけすれば、家庭の使用電力量の削減に！  
お出かけのときは、移動手段の工夫も忘れずに！

### クールシェア

夏の日中、家庭で使用する電力の半分以上がエアコンに使われています。一人一台のエアコンの使用を控え、家族みんなで商業施設や涼しい場所に出かけ、楽しみながら省エネに取り組みましょう。



#### 街の中でクールシェア

カフェ・レストラン、公民館など、街にもクールシェアできるスポットがあります。



#### 自然の中でクールシェア

森や水辺などの自然に触れ合いながら、ゆっくり過ごそう！

### スマートムーブ

#### 電車・バス

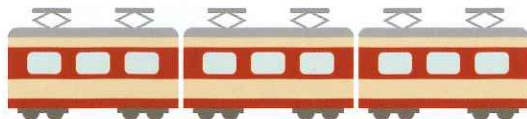
#### 環境に優しい 公共交通機関の利用

バスや電車などの公共交通機関は、一度に多くの人を運べるため、環境に優しい移動手段です。



バスとは  
2倍以上  
鉄道とは6倍  
も差がある！

※「運輸・交通と環境2017年度版」公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団  
※1人1km移動するときのCO<sub>2</sub>排出量



#### 歩く

#### 歩いて、温暖化対策

歩くことはエコだけではなく、健康増進や運動不足解消にもつながります。

#### エコドライブ

P11のエコドライブにチャレンジしてみませんか！



# 私たちに出来る 地球温暖化対策

## 地球温暖化の影響に備える「適応」

地球温暖化の影響により起こる自然災害や熱中症に備えよう！

- 地球温暖化による影響はすでに始まっていると言われています。(3ページの「地球温暖化が及ぼす影響は？」参照。)私たちはこれらの温暖化によるリスクを自分のこととして捉え、どう立ち向かい「適応」していくか、一人一人が考え行動する必要があります。
- そのためには、台風や大雨による浸水被害や土砂災害など、事前に情報があれば、避難の準備や身の安全の確保など、災害への備えができます。また、夏季によく耳にする熱中症についても気温の予測情報や予防の知識があれば、リスクを減らすことができます。



インターネット



テレビ



ラジオ



携帯電話



避難場所

### 大雨への対応は？

大雨の時に被害が起こりやすい場所や、避難場所等が記載されたハザードマップ（市町村役場などで閲覧できます）を活用し、自宅や学校・職場の危険度や、最寄りの避難場所を確認して、災害に備えましょう。

ハザードマップには、  
洪水、浸水（内水）、土砂災害の  
3種類があるよ！



### 熱中症に気をつけよう！

高温多湿などの環境条件と、体調不良、暑さへの不慣れなどによる影響が組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

節電を意識するあまり、  
熱中症予防を忘れないよう  
気をつけよう！



# はじめよう!「COOL CHOICE(=賢い選択)」

- COOL CHOICE(クールチョイス)は、地球温暖化対策のための国民運動です。
- 温暖化対策の新たな枠組みである「パリ協定」が採択され、日本の約束草案では「2030年度に、2013年度比で温室効果ガス26%削減」、さらに家庭・業務部門においては約40%削減を達成することを目標としています。
- 私たちもこのCOOL CHOICEに賛同し、地球温暖化対策に努める宣言をしましょう。
- 賛同宣言は、神奈川県地球温暖化防止センターホームページからリンクできます。

<http://www.kccca.jp>

## 【今から始められる“COOL CHOICE(=賢い選択)”】

### 低炭素型製品への 買換え

- LED、エアコン、冷蔵庫、テレビなどの省エネ製品
- 高効率給湯器などの導入
- 高気密高断熱住宅の新築・リフォーム



### 低炭素サービスの 選択

- 公共交通の利用
- 都市部ではカーシェアリング
- 低炭素物流サービスの利用
- スマートメーターによる「見える化」



### 低炭素な ライフスタイル転換

- 家庭でのクールビズ・ウォームビズ
- エコドライブ、自転車の利用
- うちエコ診断による見える化



## 世界各国が協調した温暖化対策の推進

平成27年12月、フランス・パリで開催された「COP21(気候変動枠組条約第21回締約国会議)」において、「パリ協定」が採択され、翌年11月に発効しました。この「パリ協定」では、地球の気温上昇を産業革命前から2℃未満に抑えること、そのために世界196か国・地域が温室効果ガスの削減に向けて目標を立て、協調して温暖化対策に取り組んでいくことが決められました。





# 10のチャレンジにチェックマーク☑をつけ、 日々地球にやさしいエコドライブを実践しましょう。

実施済  **ふんわりアクセル**  今後実施

普通の発進より少し緩やかに発進するだけで10%程燃費が改善します。最初の5秒で時速20キロが目安です。

実施済  **定速走行**  今後実施

車間距離を詰めたり、速度にムラのある走り方をすると加減速の機会も多くなり、その分、市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。

実施済  **早めのアクセルオフ**  今後実施

エンジブレーキを積極的に使いましょう。エンジンブレーキを使うと、燃料の提供が停止される(燃料カット)ので2%程度燃費が改善されます。

実施済  **エアコンは適切に**  今後実施

外気温25℃の時に車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合でも、エアコンを使用すると、12%程度燃費が悪化します。

実施済  **アイドリングストップ**  今後実施

駐停車の際にはアイドリングを止めましょう。10分間のアイドリングで、130cc程度の燃料を消費します。

実施済  **道路交通情報**  今後実施

事前に走行計画を立てて渋滞情報をチェック。渋滞を避け、余裕をもって出発しましょう!1時間のドライブで道に迷って10分余計に走行すると17%程度燃費悪化に相当します。

実施済  **タイヤの空気圧**  今後実施

タイヤの空気圧が適正値より50kPa(0.5kg/cm<sup>2</sup>)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。

実施済  **不要な荷物**  今後実施

車の燃費は荷物の重さに敏感です。100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。

実施済  **走行の妨げとなる駐車**  今後実施

平均車速が時速40kmから時速20kmに落ちると、31%程度の燃費悪化に相当すると言われています。

実施済  **燃費の把握**  今後実施

自分の車の燃費を把握することを習慣に!日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。

(出典)エコドライブ普及連絡会のホームページより

編集・発行

神奈川県地球温暖化防止活動推進センター／特定非営利活動法人かながわアジェンダ推進センター  
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民センター 9階  
TEL : 045-321-7453 FAX : 045-321-7454  
URL : <http://www.kccca.jp> E-mail : [info@kccca.jp](mailto:info@kccca.jp)

発行：平成30年10月