

## 八峰町地域省エネルギービジョン推進プロジェクトの実施計画

対象	項目/概要	優先度	実施時期		
			短期	中期	長期
I-1 町民	「生活様式(ライフサイクルステージ)に合わせた省エネルギーを」				
	基本理念 みんなにやさしい省エネを	○	継続的に実施		
	チャレンジ1 今あるものを大切に使う	◎			
	チャレンジ2 「エコ買え」じゃないよ、「エコ替え」だよ	○	継続的に実施		
	チャレンジ3 聞いてみよう「省エネ」、やってみよう「環境家計簿」	◎			
I-2 学校	「当たり前前」				
	『エコチェックシート』の実施	◎			
	『エコスクール』～削減した光熱水費で教材を～	△			
	『省エネルギー教室』	○			
II 公共部門	「快適な職場環境づくりのためにできること」				
	①職員行動による省エネルギー	◎	継続的に実施		
	②ファシリティマネジメント	◎	継続的に実施		
	③エネルギー管理体制の構築	○			
	④管理標準の策定	○			
	⑤管理の見直し	○			
	⑥情報提供と各種支援	○			
III 農林水産業及びその他産業	「自然と人で作り、守る地域のエネルギー循環」				
	◆農業分野：エネルギー地域循環プロジェクト				
	①菌床シイタケ栽培の省エネルギープロジェクト	△			
	②菜の花プロジェクト	◎	継続的に実施		
	◆漁業分野：海と山の二ツ森保全プロジェクト				
	①漁船の燃費改善省エネルギープロジェクト	○	継続的に実施		
	②集魚灯のLED化プロジェクト	△			
	③ブナ植樹プロジェクト	◎	継続的に実施		
	◆林業分野：水源かん養プロジェクト				
①自然林・人工林保全プロジェクト	◎	継続的に実施			
②バイオマス導入プロジェクト	◎	継続的に実施			

注記) 優先度の記号：◎=高い、○=やや高い、△=やや低い / 種別分類欄の記号：○=主な省エネ対策、△=補足的または副次的な省エネ対策、- =該当しない

平成20年度

### 八峰町地域新エネルギー・省エネルギービジョン策定等事業

発行日/平成21年2月発行

発行/秋田県八峰町

〒018-2641 秋田県山本郡八峰町八森字中浜63番地

TEL 0185(77)2111 FAX 0185(77)3569



独立行政法人新エネルギー・産業技術総合開発機構  
平成20年度地域新エネルギー・省エネルギービジョン策定等事業

## 八峰町地域省エネルギービジョン



平成21年2月 秋田県八峰町

概要版

## 八峰町地域省エネルギービジョン策定にあたって

「変わらない自然のために、変わっていかう私たちが」をキャッチフレーズに八峰町地域省エネ性を検討していくことであるとすれば、省エネルギービジョンは、それらを守っていくためにこの省エネルギービジョン策定で八峰町の地域特性を活かしたストーリー性のあるビジョンができたものと考え、今や省エネルギーは、自然・環境からの無言の要望でもある一方、原油の価格や埋蔵年数といったことから、省エネという節約手法は家庭からの要望であるとも考えられます。

ルギービジョンを策定しました。新エネルギービジョンが自然の持つ可能性に暮らす私たちが何ができるのかを検討し、2ヶ年にわたったこれらエネえております。た問題、そして昨今の世界規模の不況により人々の生活を圧迫しているこ

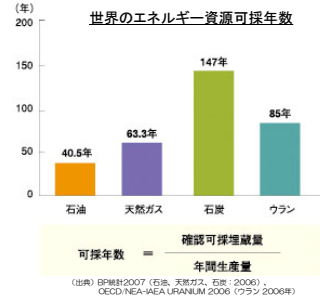
平成21年2月 八峰町長 加藤和夫



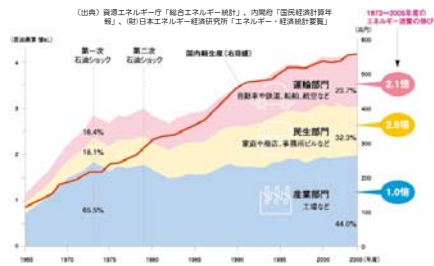
## 世界と日本のエネルギー情勢

### 資源可採年数

世界のエネルギー供給可能量（可採年数）は現在の消費ペースを前提として石炭は147年分と見込まれる反面、**石油は40.5年**、天然ガスは63.3年と見込まれています。もちろん、今後新たな油田や鉱山の発見の可能性もありますが、いずれにせよ限りある資源です。特に、最も需要量の大きい石油については、政情の不安定な**中東地域に偏在**しています。今後も石油需要が増え、世界中が中東からの輸入により多くを頼ることにすれば、世界のエネルギー全体が中東の政情にますます大きな影響を受けることとなります。



### 日本のエネルギー消費



日本に供給される一次エネルギーのうち、**約49%は石油**が占めており、他のエネルギー資源と比べ最大のシェアを有しています。石油の用途は他のエネルギー資源に比べ広い範囲に浸透しており、私たちの暮らしや社会にとって、石油は必要不可欠なエネルギー資源であるといえます。

日本のエネルギー消費は部門別に見ると、石油ショック以降は特に**民生部門が大幅に増加**しています。家庭や職場で直接利用するエネルギーについて、今後省エネ対策を講じる必要があります。

## エネルギー・地球環境問題

### 京都議定書目標達成計画

日本において2005年4月に閣議決定した「京都議定書目標達成計画」では、京都議定書の第一約束期間における（2008年～2012年）温室効果ガス排出量の基準年比（原則1990年比）-6%の削減約束を達成するため、温室効果ガスの約9割を占めるエネルギー消費に伴う二酸化炭素の排出量について、**2010年度に約10.6億トンに抑制**することを目標とし、取り組みを進めています。

区分	目標	
	2010年度排出量 (百万t-CO2)	1990年度比 (基準年総排出量比)
温室効果ガス	1,291	▲0.5%
①エネルギー起源CO <sub>2</sub>	1,058	▲0.6%
②非エネルギー起源CO <sub>2</sub>	70	▲0.3%
③メタン	20	▲0.4%
④一酸化二窒素	34	▲0.5%
⑤代替フロン類3ガス	51	+0.1%
森林吸収源	▲48	▲3.9%
京都メカニズム	▲20	▲1.6%*
合計	1,163	▲6.0%

※削減目標（-6%）と国内対策（排出削減対策、吸収源対策）の差分

京都議定書においては、米国がこれを批准せず、中国、インド等の開発途上国は温室効果ガスの排出削減義務を負っていないため、同議定書に基づく温室効果ガス排出削減義務国排出量は、**世界全体の3割程度**にとどまっています。

今後は米国や中国、インド、その他の途上国など、現在、排出削減義務を負っていない国・地域の排出量が急増することが見込まれており、地球全体の温室効果ガスが効果的に削減するためには、これらの国・地域の取り組みも不可欠です。



## 国家エネルギー政策動向

### エネルギー政策の基本方針：『安定供給の確保』『環境への適合』『市場原理の活用』

（エネルギー政策基本法より）

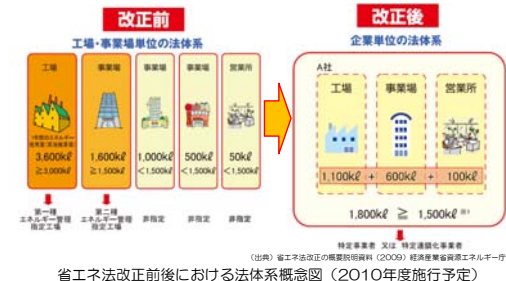
### 新・国家エネルギー戦略

- ①**省エネルギー目標**：2030年までに更に少なくとも**30%の効率改善**を目指す。
- ②**原子力発電目標**：2030年以降においても、発電電力量に占める原子力発電の比率を30～40%程度以上にすることを旨とする。
- ③**運輸部門における石油依存度低減目標**：今後、2030年までに、**80%程度**とすることを旨とする。
- ④**海外での資源開発目標**：今後、更に拡大し、2030年までに**40%程度**を目指す。
- ⑤**石油依存度低減目標**：今後、2030年までに、**40%を下回る水準**を目指す。

### 省エネ法の改正

これまで一定規模以上の大規模な工場に対しエネルギー管理義務を課していましたが、改正により工場・事業所単位から**事業者単位（企業単位）のエネルギー管理**が義務化され、新たに以下の事業者が対象となります。

- ・業務部門に多く見られる中小規模の事業場を数多く設置する事業者
- ・一定の要件を満たすコンビニエンスストア等のフランチャイズチェーン



## 省エネルギー対策

### 日本の省エネルギーへの取り組み

政府による取り組みや民間による絶え間ない省エネ努力の結果、日本は**過去約30年間でエネルギー消費効率を約37%改善**し、世界でも最も効率的にエネルギーを使用している国となっています。ただし、最終エネルギー消費は、全体的に増加傾向にあり、特に**業務・家庭部門を含む民生部門のエネルギー消費の伸びが大きくなっている**ため、これらの部門を中心に省エネルギーに一層取り組んでいくことが重要です。



### 民生部門での取り組み

民生部門（業務部門+家庭部門）でエネルギー消費が増加しているため、省エネ法のトップランナー基準による家電製品やOA機器などのエネルギー消費効率の向上や住宅・建築物の断熱化推進などによる省エネルギー性能の向上に取り組んでいます。中でも家電機器については特に効率化が進んでおり、エアコンの年間消費電力量は**約40%の省エネ**（1995年度比）、冷蔵庫の年間消費電力量は、**約78%の省エネ**（1992年度比）となっています。



GDPあたりのエネルギー利用効率指数と目標値



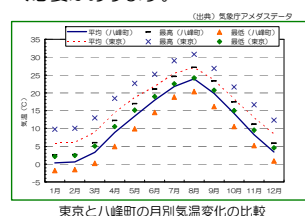
## 八峰町の概況

- ▶ 基幹産業：ハタハタ漁を中心とした漁業と稲作を中心とした農業です。
- ▶ 気象：豪雪地帯（寒冷地）のため、冬の寒さが厳しく、夏は比較的涼しい気候です。
- ▶ 土地：約80%を山林が占め、世界自然遺産白神山地の豊かな自然があります。
- ▶ 人口・世帯数：核家族化の兆候があり（3.02人/世帯）、高齢化が進んでいます（65歳以上3割）。
- ▶ 産業：従業者数は減少傾向にあります。特徴は、第一次産業従業者が多いことです（八峰町23.4%、全国4.4%）。
- ▶ 農林水産業：労働者の高齢化、後継者不足、原油価格の高騰により経営環境が悪化しています。
- ▶ 交通：自動車への依存度が高く、軽自動車保有率が高いです。



八峰町は寒冷地であり、東京のような都市部とは気候が異なります。また都市部との自然・社会環境の違いは、生活様式が違っていることを意味します。

したがって、八峰町の省エネルギービジョンは、地域特性に合わせて策定していく必要があります。



## 八峰町のこれまでの取り組み

八峰町では「白神の自然と人とで創るやすらぎのまち」をキャッチフレーズに各部門が連携しながらまちづくりを推進しており、これまでに以下の取り組みを行ってきました。

- ◆ 八峰町総合振興計画の策定（H19年3月）
- ◆ 八峰町地球温暖化防止実行計画の策定（H19年12月）
- ◆ 八峰町地域新エネルギービジョンの策定（H20年2月）

また、「八峰町地域新エネルギービジョン」策定の仮定で、既に以下事業がスタートしています。

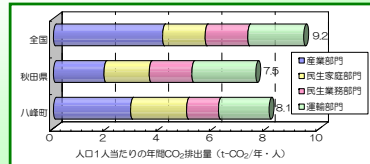
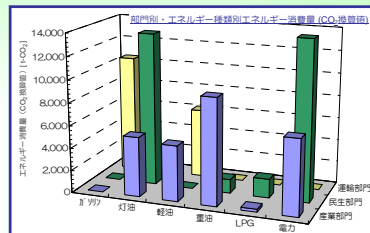
- ◆ 新庁舎への地中熱ヒートポンプの導入（H21年度完成）
- ◆ 廃食用油の回収によるBDF製造事業の開始



八峰町では、この「新エネルギービジョン」と以下に示す「省エネルギービジョン」により、本町の地域特性を活かしたストーリー性あるビジョン策定が重要と考えています。

## エネルギー需要量

- ▶ 八峰町では、熱量換算値で年間約114万GJ、CO<sub>2</sub>換算値で年間約73,525t-CO<sub>2</sub>のエネルギーが消費されています。
- ▶ 部門別のCO<sub>2</sub>排出量は、民生部門の電力・灯油が多く、次いで運輸部門のガソリンとなっています。
- ▶ 産業部門での重油消費量が多いのは、漁業が盛んなためと考えられます。
- ▶ 八峰町の人口1人あたりのCO<sub>2</sub>排出量は、年間8.1t-CO<sub>2</sub>で、全国平均の9.2t-CO<sub>2</sub>より約12%少ない値となっています。
- ▶ 八峰町の民生家庭部門における人口1人あたりのCO<sub>2</sub>排出量は、秋田県や全国に比べ約1.3倍程度多くなっています。



## 八峰町地域省エネルギービジョン



### 【基本方針】

「変わらない自然のために、変わって行こう私たちが」

### 重点施策

#### I-1 町民「生活様式（ライフサイクル・ライフステージ）に合わせた省エネルギー」

エネルギー消費量及びCO<sub>2</sub>排出量の多い民生家庭部門を主な対象に、地域特性を考慮したみんなにやさしい省エネを目指します。

#### I-2 学校「当たり前のことを当たり前」

次世代を担う子供たちにエネルギーの大切さを理解してもらいます。

#### II 公共部門「快適な職場環境づくりのためにできること」

職員行動による省エネルギーとファシリティマネジメント

町民のみならずへの模範となるべく省エネ行動を、職員が率先して実行します。

#### III 農林水産業及びその他産業

「自然と人で創り、守る地域のエネルギー循環」

【農業分野】エネルギー地域循環プロジェクト

【漁業分野】海と山のニツ森保全プロジェクト

【林業分野】水源かん養プロジェクト

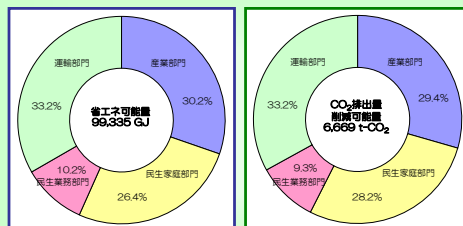
八峰町の基幹産業である農林水産業分野への省エネプロジェクトを通じて、「白神の自然と人とで創るやすらぎのまちづくり」を目指します。

## 省エネルギー可能量

【2012年の省エネルギー可能量】

熱量換算値で99,335GJ(8.7%)

CO<sub>2</sub>換算値で6,668t-CO<sub>2</sub>(9.1%)



（注記）アンケート調査結果等を基にした一部推定や想定を含む試算結果です。

# 八峰町地域省エネルギービジョン

## I-1 町民「生活様式（ライフサイクル・ステージ）に合わせた省エネルギー」

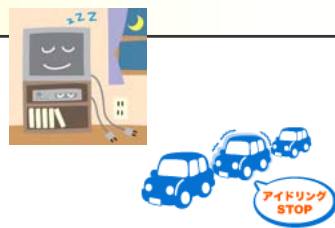
### 基本理念：みんなにやさしい省エネを

省エネ性や環境性だけを重視していいのかな？  
八峰町では、地域特性を考慮した暮らしみんなにやさしい省エネを目指します。



### チャレンジ1：今あるものを大切に使う

まだまだ使える電化製品や自動車を無理に更新する必要はありません！今ある機器との上手な付き合い方知ってますか？八峰町では省エネルギー行動による節エネの推進を図ります。



### チャレンジ2：「エコ買え」じゃないよ、「エコ替え」だよ

いよいよ更新しなければいけなくなった電化製品や自動車に対し、省エネ機器購入時のポイントを紹介することで更新時の省エネを図ります。



### チャレンジ3：聞いてみよう「省エネ」、やってみよう「環境家計簿」

チャレンジ1 および2で実施した省エネ活動の「見える化」を目的に、①省エネルギー講座の開催、②環境家計簿の実施、③省エネナビの設置を推進します。



## I-2 学校「当たり前のことを当たり前」



### 『エコチェックシート』の実施 『省エネルギー教室』の開催



次世代を担う子供たちにエネルギーの大切さを理解してもらい、学校や家庭、更には地域社会へ“省エネによる無駄のない賢い生活”の実践を促進します。

実際に「エコチェックシート」をつけてみよう！

## II 公共部門「快適な職場環境づくりのためにできること」 職員行動による省エネルギーとファシリティマネジメント\*

八峰町役場全体でのエネルギー消費量を把握し、庁内委員会の指示において省エネ行動を実践します。また、FM管理\*として「エネルギー原単位管理」を実行し、同委員会を通じて維持管理が改善されるネットワークを構築します。

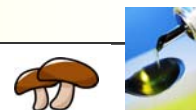


\* FM(ファシリティマネジメント)：「ファシ」は施設や環境を指し、「リティ」は管理を指します。施設環境を最適(快適)化するにはエネルギーを消費しますが、これを改善(省エネ化)することで維持管理費を軽減します。

## III 農林水産業及びその他産業 「自然と人で創り、守る地域のエネルギー循環」

### 農業分野：エネルギー地域循環プロジェクト

- ① 菌床シイタケ栽培の省エネルギープロジェクト
- ② 菜の花プロジェクト



### 漁業分野：海と山のニツ森保全プロジェクト

- ① 漁船の燃費改善省エネルギープロジェクト
- ② 集魚灯のLED化プロジェクト、③ ブナ植樹プロジェクト



### 林業分野：水源かん養プロジェクト

- ① 自然林・人工林保全プロジェクト
- ② バイオマス導入プロジェクト



# 環境家計簿

家庭で使用した電気・ガス・灯油などの使用量や支出額を集計して、CO<sub>2</sub>排出量の算出ができるようにしたものです。  
これを継続的に記入し、家庭での省エネルギー行動を実践していくことで、家庭での省エネを“見える化”にしてくれます。また、町民や自治体に呼びかけ、モニター協力をしてもらい、省エネの成果を周知し、PRを実施していきます。



相互利用

両方記入すれば、家庭での省エネ行動は一目瞭然です！



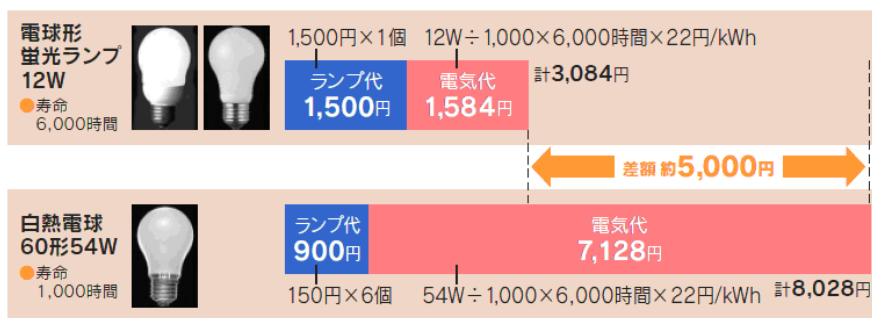
# エコチェックシート

季節や地域の違いによって、取り組むことのできる省エネにも多少の違いがあります。そうした特性を活かして、夏・冬に応じた省エネチェックシートを活用し、CO<sub>2</sub>の削減量を集計します。これを町内各小・中学校へ周知することによって、省エネへの関心度を高めていきます。

シートの使い方	ステップ1	ステップ2	ステップ3	さあ、あなたは何派？
まず、1週目を記入します。これを基準として、毎週チェックしてください。合計した〇の数やCO <sub>2</sub> の量が1週目から増えていけばOKです。4週目（1ヵ月後）に省エネ行動の成果はあらわれているのでしょうか？	現在家庭で、どのくらい省エネ行動を実践しているか、自己点検します。（1週目） ※該当する数値に〇をつけてください。	記入し終わったら、〇を数えます。合計数を記入してください。	〇で囲った数値を足します。これが二酸化炭素削減量です。	24個以上 ズバリ省エネ派 15～23個 まあまあ省エネ派 6～14個 まだまだ省エネ派 5個以下 もっと省エネ派

注記) ◆電卓を用意してください。  
◆チェックシートと環境家計簿の結果を比べてみてください。チェックシートでの省エネの成果が環境家計簿に表れているかもしれません。  
◆室内温度を快適に保つため、室内に温度計を設置することをオススメします。

## 参考：「エコ替え」による省エネ例



出典：省エネ性能カタログ（2008年冬版）

（注記）環境家計簿、エコチェックシートのフォームは、八峰町ホームページに掲載されています。  
参照URL <http://town.happou.akita.jp>

# 環境家計簿をつけてみよう！

『家庭の省エネ』は、『家計の省エネ』にもつながります。あなたの家庭ではどれくらい省エネできているでしょうか？

- (使い方) ① 電気、ガス、水道については毎月送られてくる請求書を見て記入してください。  
 ② 灯油、ガソリン、軽油は購入時の領収書（または請求書）等を参考にしてください。  
 ③ 使用量に各項目のCO<sub>2</sub>排出係数をかけ算することによってCO<sub>2</sub>の排出量がわかります。  
 ④ 季節によって変動があります。1月～3月、4月～6月、7月～9月、10月～12月の間で試してみてください。

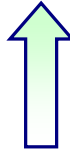
■1ヶ月目を基準月として、「エコチェックシート」を参考にしながら、エコライフを送りましょう。

項目	月（1カ月目）【基準】				月（2カ月目）				月（3カ月目）					
	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	金額	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	金額	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	金額		
電気	kWh	X0.555	=	円	kWh	X0.555	=	円	kWh	X0.555	=	円		
ガス	kg	X3.0	=	円	kg	X3.0	=	円	kg	X3.0	=	円		
水道	m <sup>3</sup>	X0.36	=	円	m <sup>3</sup>	X0.36	=	円	m <sup>3</sup>	X0.36	=	円		
灯油	L	X2.49	=	円	L	X2.49	=	円	L	X2.49	=	円		
ガソリン	L	X2.32	=	円	L	X2.32	=	円	L	X2.32	=	円		
軽油	L	X2.62	=	円	L	X2.62	=	円	L	X2.62	=	円		
合計		(A)	kg	(ア)	円		(B)	kg	(イ)	円	(C)	kg	(ウ)	円

★家計節約額★

(ア)-(イ)=(エ)	円
(ア)-(ウ)=(オ)	円

- 1カ月後
- 2カ月後



★年間節約見込み額★

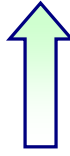
(エまたはオ) X 12 =	円
----------------	---



★CO<sub>2</sub>削減量★

(A)-(B)=(D)	kg
(A)-(C)=(E)	kg

- 1カ月後
- 2カ月後



★年間見込みCO<sub>2</sub>削減量★

(DまたはE) X 12 =	kg
----------------	----



◆ CO<sub>2</sub>排出量が減っていれば、金額も減っているはずです。

◆ 家庭以外でも、進んで省エネ行動につとめましょう！！



# エコチェックシート（夏用）

- ◆今月は環境のことを考えて省エネを意識しながら生活してみましょう！環境に配慮した省エネ行動ができていたか、できている項目の数値に○を付けてください。
- ◆各項目の数値は1日当たりの二酸化炭素削減量を表します。数値が大きいほど省エネ行動をしていることになります。
- ◆なるべく月初めから行ってください。同時に環境家計簿も記入していきましょう。

区分	項目	1週目	2週目	3週目	4週目
		月日	月日	月日	月日
		(基準)			
リビング	1 エアコンの設定温度を1℃高くした(28℃(ひと夏で85円の節約♪))	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>
	2 部屋を出るときは、明かりを消した。(1年で393円の節約♪)	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>
	3 テレビのつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにした。 (1年で1,891円の節約♪)	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>
キッチン	4 洗いものをする時は、給湯器をできるだけ使わないようにした。 (1年で1,514円の節約♪)	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>
	5 冷蔵庫の温度調整をしたり、ものを詰め込みすぎないように気を付けた。 (1年で2,969円の節約♪)	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>
	6 冷蔵庫は壁から間隔を開けて設置している。 (1年で899円の節約♪)	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>
	7 冷蔵庫の扉の開閉を少なくし、開けている時間を短くした。 (1年で207円の節約)	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>
	8 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れた。(1年で225円の節約♪)	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>
	9 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用した。 (1年で2,360円の節約♪)	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>
	10 電気ポットは、長時間使わない時はコンセントを抜いた。 (1年で2,144円の節約♪)	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>
浴室・洗面所	11 選択する時は、まとめて洗うようにした。(1年で117円の節約♪)	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>
	12 お風呂は間隔をおかずに入り、追い焚きをしないようにした。 (1年で1,394円の節約♪)	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>
	13 シャワーのお湯の出っぱなしに気を付けた。 (1年で521円の節約♪)	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>
	14 温水洗浄便座は温度を控えめに設定し、使わない時はふたを閉めるようにした。 (1年で1,223円の節約♪)	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>
車	15 アイドリングをしないように心がけた。(1年で2,966円の節約♪)	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>
	16 無駄な荷物を積んだまま運転しないようにした。 (1年で1,009円の節約♪)	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>
	17 経済速度を心がけ、「急」の付く運転をしないように心がけた。 (1年で5,110円の節約♪)	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>
	18 タイヤの空気圧が適正かどうかチェックした。 (1年で795円の節約♪)	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>
買い物とゴミ	19 レジ袋をもらわないで、エコバックを使った。	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>
	20 エコ商品やリサイクル商品をすすんで買った。(トイレトペーパーなど)	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>
	21 ゴミの出し方(分ベル収集)を守った。(ビン、カン、ペットボトルなど)	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>
	22 ご飯やおかずを残さず食べた。	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>
	23 手をふくときはペーパータオルやティッシュではなく、ハンカチを使った。	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>
その他	24 電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜いた。 (1年で3,595円の節約♪)	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>
	25 電気、ガス、石油機器などを買うときは、省エネタイプのものを選んだ。 (1年で1,676円の節約♪)	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>
○がついた個数(全部で25個)		個	個	個	個
○がついた二酸化炭素の合計(全部で2,201g)		g	g	g	g

# エコチェックシート（冬用）

- ◆今月は環境のことを考えて省エネを意識しながら生活してみましょう！環境に配慮した省エネ行動ができていたか、できている項目の数値に○を付けてください。
- ◆各項目の数値は1日当たりの二酸化炭素削減量を表します。数値が大きいほど省エネ行動をしていることになります。
- ◆なるべく月初めから行ってください。同時に環境家計簿も記入していきましょう。

区分	項目	1週目	2週目	3週目	4週目
		月日	月日	月日	月日
		(基準)			
リビング	1 石油ファンヒーターの設定温度を1℃低く設定した(20℃)。(ひと冬で2,355円の節約)	431 <sup>g</sup>	431 <sup>g</sup>	431 <sup>g</sup>	431 <sup>g</sup>
	2 部屋を出るときは、明かりを消した。(1年で393円の節約)	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>	30 <sup>g</sup>
	3 テレビのつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにした。(1年で1,891円の節約)	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>	144 <sup>g</sup>
キッチン	4 洗いものをする時は、給湯器をできるだけ使わないようにした。(1年で1,514円の節約)	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>	25 <sup>g</sup>
	5 冷蔵庫の温度調整をしたり、ものを詰め込みすぎないように気を付けた。(1年で2,969円の節約)	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>	226 <sup>g</sup>
	6 冷蔵庫は壁から間隔を開けて設置している。(1年で899円の節約)	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>	69 <sup>g</sup>
	7 冷蔵庫の扉の開閉を少なくし、開けている時間を短くした。(1年で207円の節約)	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>	16 <sup>g</sup>
	8 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れた。(1年で225円の節約)	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>	17 <sup>g</sup>
	9 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用した。(1年で2,360円の節約)	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>	13 <sup>g</sup>
	10 電気ポットは、長時間使わない時はコンセントを抜いた。(1年で2,144円の節約)	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>	163 <sup>g</sup>
浴室・洗面所	11 選択する時は、まとめて洗うようにした。(1年で117円の節約)	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>	9 <sup>g</sup>
	12 お風呂は間隔をおかずに入り、追い焚きをしないようにした。(1年で1,394円の節約)	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>	106 <sup>g</sup>
	13 シャワーのお湯の出っぱなしに気を付けた。(1年で521円の節約)	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>	39 <sup>g</sup>
	14 温水洗浄便座は温度を控えめに設定し、使わない時はふたを閉めるようにした。(1年で1,223円の節約)	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>	93 <sup>g</sup>
車	15 アイドリングをしないように心がけた。(1年で2,966円の節約)	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>	151 <sup>g</sup>
	16 無駄な荷物を積んだまま運転しないようにした。(1年で1,009円の節約)	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>	56 <sup>g</sup>
	17 経済速度を心がけ、「急」の付く運転をしないように心がけた。(1年で5,110円の節約)	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>	260 <sup>g</sup>
	18 タイヤの空気圧が適正かどうかチェックした。(1年で795円の節約)	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>	44 <sup>g</sup>
買い物とゴミ	19 レジ袋をもらわないで、エコバックを使った。	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>	38 <sup>g</sup>
	20 エコ商品やリサイクル商品をすすんで買った。(トイレトペーパーなど)	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>	60 <sup>g</sup>
	21 ゴミの出し方(分ベル収集)を守った。(ビン、カン、ペットボトルなど)	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>	122 <sup>g</sup>
	22 ご飯やおかずを残さず食べた。	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>	14 <sup>g</sup>
	23 手をふくときはペーパータオルやティッシュではなく、ハンカチを使った。	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>	11 <sup>g</sup>
その他	24 電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜いた。(1年で3,595円の節約)	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>	274 <sup>g</sup>
	25 電気、ガス、石油機器などを買うときは、省エネタイプものを選んだ。(1年で1,676円の節約)	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>	128 <sup>g</sup>
○がついた個数（全部で25個）		個	個	個	個
○がついた二酸化炭素の合計（全部で2,539g）		g	g	g	g