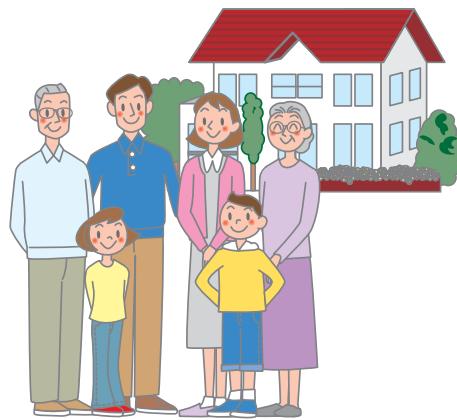


めざせ! エコライフの達人

こまめに掃除したり、食材を上手に使い切ることだって立派なエコ。毎日の暮らしの中の、ちょっとした行動がCO₂や家計の削減につながります。家族で普段の生活を振り返り、少しずつできることから始めてみましょう。



ポットやジャーの保温をやめよう

ポットやジャーの保温は利用時間が長く、たくさんの電気を消費します。“必要なときに必要な分だけ”が基本。ごはんは炊飯器で保温するよりも小分けして冷凍し、電子レンジで温め直す方が実はお得に。

キッチン編



レンジとコンロを上手に使い分けて

野菜などの下ごしらえや、一人分の料理を温め直す場合、電子レンジを使った方が経済的。煮込み料理に使う野菜はレンジで温めてから鍋の中へ。火にかけるときには、なべの周りに付いた水滴をふき取り、底から炎がはみ出さないようにしましょう。



冷蔵庫にもの詰め込みすぎないで

消費期限切れのものが入っているくなる上に、ものを探す時間も余計にかかり、エネルギーのむだ使いになります。野菜やレトルト食品などお店の陳列棚を参考に、常温保存できるものは冷蔵庫から取り出しましょう。

リビング編

一家団らんが エコにつながる

家族そろって一つの部屋で過ごす

だけで、エネルギーを消費する場所が集約される分、照明と暖房を2割も削減できます。たまには部屋の明かりをすべて消してキャンプルの下で語り合つ時間を持つのです！

家族が同じ部屋で過ごすだけで…

年間
CO₂ 削減
約 240 kg
約 11,000 円
節約



冷暖房の温度設定は 夏は28度、冬は20度が基本！



年間
CO₂ 削減
約 31 kg
約 2,000 円
節約

冷房の温度を1°C高く、暖房の温度を1°C低く設定するだけで…

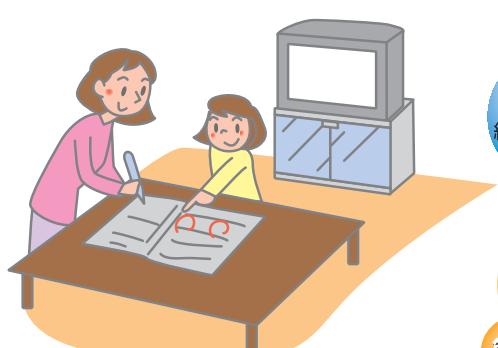
部屋をむやみに冷やしそぎたり温めすぎたりせず、適温を保つことが大切。それでも暑いときは薄着に、寒いときは一枚多めに着込み、服装で調節しましょう。また、エアコンのフィルターの目詰まりは効率を悪くするので、あらかじめ掃除を。

見ないときには 消す習慣を

「とりあえずスイッチをつける」という習慣をやめましょう。音量を上げすぎたり、画面を明るくするだけでも、エネルギーを余分に消費しています。静電気でほこりを寄せ付けやすい画面を週に一回掃除するだけでも明るさが変わります。

1日1時間テレビの使用を減らす
だけで…

年間
CO₂ 削減
約 13 kg
約 1,000 円
節約

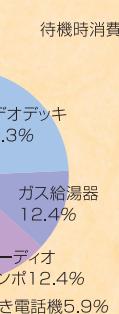
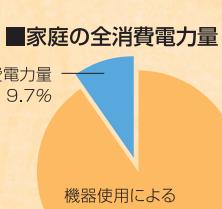


（出典：環境省「身近な地球温暖化対策家庭でできる10の取り組み」）

知っていますか？ 待機電力のこと



「シンセント」を使うとより手軽に習慣付けることができます。



（出典：（財）省エネルギーセンター「第二版 家庭の省エネ大事典」）

水まわり編

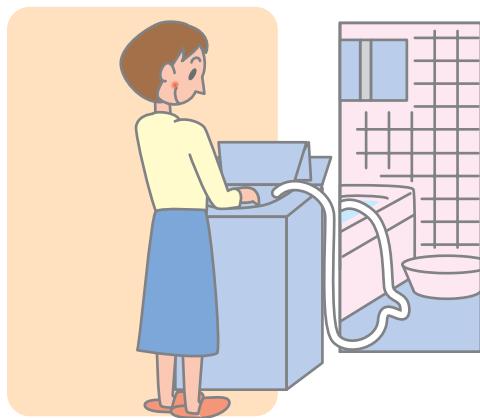
こまめにストップ! 水の出しつぱなしに注意

髪や体を洗っている間はお湯の流れしつぱなしをやめましょう。手元に操作ボタンの付いた節水シャワーへッドを使えば、楽々簡単に水をストップできます。また、家族みんなで連携し、間隔をあけずに入るようにはすれば追いだきする必要がありません。



風呂の残り湯は とじどん使い回そう

ほのかに温かい残り湯は、洗濯に使うと節水だけでなく、汚れが落ちやすいといつ効果も。市販の給水ポンプを使えば手軽に水を移せて家事の負担になりません。さらに余つたら庭の水やりや打ち水などできるだけ使い回すひとつにしまじょ。



使った後は フタを閉める習慣を

温水洗浄便座を設置しているトイレは、フタを閉めておくだけで便座の放熱を防ぐことができます。また、便座の暖房温度や洗浄水の水温は季節に合わせて調節しましょう。



（出典：（財）省エネギーセンター「第二版 家庭の省エネ大事典」）

もっとエコライフについて知りたい人は…

スマートライフねっと

<http://www.eccj.or.jp/smarterlife/>

チームマイナス6%

<http://www.team-6.jp/>

全国地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.jccca.org/>

環のくらし

<http://www.wanokurashi.ne.jp/>

兵庫県地球温暖化防止活動推進センターは 地球温暖化防止活動を促進する兵庫県の中核拠点です

○地球温暖化防止活動推進員が活動

兵庫県内では、各地域の兵庫県地球温暖化防止活動推進員がエコライフの普及・啓発を行うため、家庭でのエコチェック診断や環境学習会の開催などの活動をボランティアで行っています。エコライフを始めようと思っても何からスタートすればいいのか分からない人、もっと省エネについて知識を深めたい人は、地域の推進員が開催するイベントに参加したり、温暖化防止の取り組み方などを分かりやすく解説してくれる出前講座に申し込んでみては。



○エコチェックによるエコ生活の推進

毎日の生活を見直すきっかけに、兵庫県地球温暖化防止活動推進センターが作成した「エコチェックカレンダー」や「エコチェックノート」を使って家庭のエコライフ度を診断してみましょう。エコチェックは3カ月に一度、自己採点や毎月の電気やガスなどの使用量を記入して、推進センターへ送るだけ。インターネットからのWeb入力もできます。1年間継続した人には省エネグッズをプレゼントします。



○環境学習用機材の貸し出し

地球温暖化のメカニズムなどを図解で紹介するパネルや、電力消費量や電気代、CO₂排出量が分かる小型電力計「ワットアーメーター」などを貸し出しています。



○ひょうごグリーンエネルギー基金の会員募集

太陽光発電や小型風力発電など自然エネルギーを利用した県民発電施設の設置を進めています。現在、県内9カ所で太陽光発電施設が稼動しています。



詳しく知りたい人は…

兵庫県地球温暖化防止活動推進センター
TEL078(371)7710
<http://www.heaa-salon.or.jp/ondancecenter/>