

① 早寝早起きをする。 28g

早寝早起きの生活をすると、夜遅くまで使っていたテレビや照明の電気を減らすことができます。さらに1日を元気に過ごすことができるので、みんなもやってみましょう。

(ア) テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量 : 年間8.2kg/年（1日あたり22g）
節約できる電気の量：16.8kWh（440円）

(イ) 照明（蛍光灯：消費電力12W）の使用時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量 : 年間2.2kg/年（1日あたり6g）
節約できる電気の量：4.4kWh（120円）

(ア) + (イ)
CO2削減量 : 年間10.4kg/年（1日あたり28g）
節約できる電気の量：21.2kWh（560円）

② 歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。 7g

地球上にある水のうち、人間が使える水はほんの少ししかありません。
しかも、飲めるようなきれいな水は、電気を使って作っています。
歯みがきをするときに、30秒間水を出しっぱなしにすると6ℓも流れてしまいます。
コップを使って大切に使いましょう。

■ 30秒間流しっぱなし（6ℓ）にした場合と、コップ（0.6ℓ）に水をくんで使用した場合の比較（2回/日）
CO2削減量 : 年間2.6kg/年（1日あたり7g）
節約できる水の量：3.9m³（940円）

③ ごはんを残さず食べる -

食事の時に食べ残したものは、燃えるゴミとして出されて、清掃工場で燃やすときに二酸化炭素が出ます。

家やレストランで出された食べ物は残さず食べましょう。また、おやつの買いすぎにも気を付けて、食べ物がムダにならないようにこころがけましょう。

④ 照明をこまめに消す 6g

家の中で3番目に多く電気を使っているのが照明です。
使わない部屋や廊下の照明はこまめに消しましょう。

- 照明（蛍光灯：消費電力12W）の使用時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量：年間2.2kg/年（1日あたり6g）
節約できる電気の量：4.4kWh（120円）

⑤ テレビをみる時間を1日1時間減らす 22g

家の中で4番目に多く電気を使っているのがテレビです。
番組を選んで計画的に見るようにして、見ないときはリモコンだけでなく主電源も切りましょう。
テレビを見る時間を1時間減らして、家族で話をしたり、お手伝いをしたりしてみましょう。

- テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量：年間8.2kg/年（1日あたり22g）
節約できる電気の量：16.8kWh（440円）

⑥ ゲームをする時間を1日1時間減らす 90g

もちろんゲーム機も電気を使っています。特にテレビゲームはテレビの電気も使っているため、ゲームが終わったらテレビの電源も忘れずに切りましょう。
ゲームをする時間を1時間減らして、読書をしたり、お友達と一緒に外で遊んだりしてみましょう。

- (ア) テレビゲーム機（消費電力140W）をする時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量：年間24.9kg/年（1日あたり68g）
節約できる電気の量：51.1kWh（1350円）

- (イ) テレビ（液晶、32V型）をつけている時間を1日1時間減らした場合
CO2削減量：年間8.2kg/年（1日あたり22g）
節約できる電気の量：16.8kWh（440円）

- (ア) + (イ)
CO2削減量：年間33.1kg/年（1日あたり90g）
節約できる電気の量：67.9kWh（1790円）

⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安に使う 132g

家の中で1番多く電気を使っているのがエアコンです。
夏の暑い空気を冷やすためには、たくさんの電気を使うので、エアコンの設定温度を1℃上げるだけで、かなりの量の電気が節約できます。

涼しい服を着たり、風鈴をつりさげたりしてすごしてみましよう。

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

CO2削減量：年間14.8kg/年（1日あたり132g）

節約できる電気の量：30.2kWh（800円）

※冷房運転時間は112日間（6月2日～9月21日）で計算

⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。 8g

家の中で2番目に多く電気を使っているのが冷蔵庫です。

冷蔵庫の扉を開けっぱなしにしていると、冷蔵庫の中の温度が上がってしまうので、また冷やすためにたくさんの電気を使ってしまうます。

冷蔵庫の開け閉めの回数を減らしましょう。

■冷蔵庫の扉を開けている時間が20秒間の場合と10秒間の場合の比較

CO2削減量：年間3.0kg/年（1日あたり8g）

節約できる電気の量：6.1kWh（160円）

⑨ 缶やペットボトルは中を洗ってから分別する -

ペットボトルのジュースを飲んだ後、そのまま燃えるゴミで捨てると燃やされ、二酸化炭素が出てしまいます。

みんなが洗って分別するとリサイクルすることができます

缶やペットボトルはユニフォーム、カーペット、卵パック等にリサイクルしてまた使われています。

リサイクルする缶やペットボトルには、下のようなマークがついていますので、探してみましよう。



⑩ 緑のカーテンを育ててみる（水やり） -

緑のカーテンは、葉っぱが日かげをつくって部屋の中の温度が上がらないようにしてくれます。

また、葉っぱが光合成することによって二酸化炭素を吸収してくれるので、地球温暖化防止にもつながります。さらに、緑のカーテンの種類によってはきれいな花が咲いたり、実ができたりする楽しみもあります。

アサガオやゴーヤを家族と一緒に育ててみましよう。

【参考資料】

「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」経済産業省資源エネルギー庁

「家庭の省エネハンドブック2021」東京都