

市民による省エネ行動等の実践

地球温暖化を防止するためには、日ごろの身近な行動の中でできる省エネ行動などに取り組むことが重要です。

地球温暖化を意識してエコライフを実践していますか？チェックを付けて確認してみましょう。

1 日常の省エネ行動

表 1 日常生活において取組可能な省エネ行動チェック表（1/2）

項目		内容	チェック
リビング	空調	暖房は 20℃、冷房は 28℃を目安に適正な温度に設定する	
		フィルターの定期的な手入れにより稼働効率をアップする	
		天井から床までのカーテンを使用する（暖房効率アップ）	
	照明	こまめに消灯する	
		電球を間引きする	
テレビ	長時間見ないときは主電源を切る		
キッチン	調理	炊飯器、電気ポットは不必要な保温をしない	
	冷蔵庫	暖かいものは冷ましてから入れる	
		設定温度を下げすぎない	
		扉の開閉を少なく、開けっ放しにしない	
		物を詰めすぎない	
	給湯器	使う目的に合わせた温度にする	
		食器を洗う時は汚れを拭き取ってから洗うなどお湯の使用量を減らす	
ガスレンジ	炎が鍋底からはみ出さないように火力を調節する		
	濡れたままの鍋を火にかけない		
洗濯	洗濯はまとめて洗う		
	風呂水を再利用する		
	節水ゴマ等を設置する		
風呂	節水シャワーヘッドに交換して、お湯の使用量を減らす		
	シャワー、洗顔時に水を流しっぱなしにしない		
	家族が連続して入浴し、追い炊きを行わない		
トイレ	使っていないときは暖房便座のふたを閉める		
	暖房便座の設定温度を低めにする		
	洗浄水の温度設定を低めにする		
その他	家電製品全般：使わないときはプラグをコンセントから抜く		
環境家計簿	環境家計簿の利用により、家庭の省エネ&家計をチェックする		
グリーンコンシューマ―活動 （環境のことを考え、環境に配慮した商品やサービスを購入する消費者となる行動）	マイバッグを持参してレジ袋を使わない		
	必要なものを必要な量だけ買う		
	再生品や詰め替え品を選ぶ（エコマーク商品等）		
	省エネタイプや長く使える製品を選ぶ		
	近くで生産されたものを選ぶ（地産地消）		
近所への買い物は徒歩や自転車で行く			
廃棄物・リサイクル	適量を調理し、食べ物を残さない		
	分別収集を徹底する		
	缶、ビン、ペットボトル、古紙・雑誌等の資源回収に協力する		
	リサイクル製品を積極的に利用する		
		コンポストを利用する（生ごみの堆肥化）	
緑化	間伐材や木材資源を利用した製品を使用する		
	自宅敷地内の緑化を推進する		

表 1 日常生活において取組可能な省エネ行動チェック表 (2/2)

項目	内容	チェック
エコドライブ	発進時にはふんわりアクセルの「eスタート」を行う	
	加速・減速の少ない運転をする	
	減速時には早めにアクセルを離す	
	カーエアコンを適正に使用する(温度、風量の調整等)	
	駐停車時のアイドリングをできるだけしないようにする	
	渋滞を避け余裕を持った行動をする(行先、ルートの事前チェック)	
	タイヤの空気圧をチェックする	
	不要な荷物を積載しない	
	走行の妨げとなる違法駐車をしない	
交通機関	自家用車の燃費を把握する	
	公共交通機関を積極的に利用する	
環境活動	自家用自動車をできるだけ使用しない	
	環境イベント等に参加する	

2 省エネ・新エネ機器等の導入

省エネ・新エネ機器等の導入には、初期投資が必要となりますが、電気料金やガス料金などの公共料金の削減や、機器の交換頻度の低減等、長期的に効果の高い対策となります。

表 2 導入することで省エネ対策となる機器等チェック表

項目	内容	チェック
環境配慮型製品	エコキュート(大気中の熱を取り込んでお湯を沸かす熱効率の高い省エネ機器)を導入する	
	エコウィル(ガスを燃料として電気をつくり、そのときの排熱で給湯や暖房を行う家庭用コジェネレーションシステム)を導入する	
	エコジョーズ(ガスでお湯をつくる時の排気中に捨てられる排熱ロスを抑えた潜熱回収型給湯器)を導入する	
省エネルギー性能機器	高効率照明へ交換する(LED化等)	
	冷蔵庫、テレビ、洗濯機等をエネルギー効率の良いものに交換する	
	エアコン等家電製品導入の際に省エネルギー性能の優れた製品を選択する	
新エネルギー	家庭用太陽光発電システム等を導入する	
	ペレットストーブを導入する	
次世代自動車	ハイブリッドカーや電気自動車を導入する	

3 事業者としての環境への配慮行動の実践

事業者としての地球温暖化対策には、日常の事業活動に伴う省エネ行動から設備の改善・導入などの大規模な対策までいろいろなものがありますが、各事業所の特性に合わせて取り組む必要があります。

(1) 事業者の省エネ行動

表3 日々の事業活動において取組可能な省エネ行動チェック表(1/2)

項目		内容	チェック
環境マネジメントシステム		環境マネジメントシステムを導入し、事業所の環境全体を管理する	
エネルギーマネジメント		省エネ診断、事業者のエネルギーマネジメントの仕組み、各種助成制度に関する理解を深めエネルギー使用量を削減する	
工程・機器等		エネルギー消費量の少ない効率的な工程について検討する	
		機械の運転台数を適正化する 機械のメンテナンスにより機器の効率化を図る	
事務所	照明	照明を間引きする	
		昼休みは消灯する	
		使用していない部屋や残業時の不必要な照明は消灯する	
	事務機器	事務機器は節電モードに設定する	
		昼休み中は使用していない事務機器の電源をオフにする	
		パソコン等の事務機器は退社時に電源をオフにする	
	空調	事業所における適正温度を把握し適正な温度に設定する	
		不必要な冷暖房機器は電源をオフにする	
		冷暖房機器の定期的なメンテナンスにより稼働効率をアップする 換気風量を適正化する	
	供用設備	暖房便座の温度を適正に設定する	
		自動販売機等の照明は休日、夜間に停止する 外灯、看板は休日等に消灯する	
	給湯	お湯の使用量を削減する	
		目的に合わせて温度を適正に管理する	
	その他	退社時には、ポット等の電気機器の電源をオフにする	
雨水等を積極利用する			
グリーン購入等		再生品、エコマーク商品などの環境配慮型製品、簡易包装製品等を選択・使用する	
		リース機器は省エネルギー型のもを選択する	
廃棄物・リサイクル		電子メールの利用、資料のペーパーレス化・共有化によりコピー用紙を削減する	
		資料等の両面コピー、両面プリントを徹底する	
		チラシ・パンフレット等は再生紙や再生インクを利用し、適正な部数を印刷する	
		トレーやパックなどの包装材を削減し、商品の簡易包装を実施する	
		目的に合わせた容器・包装を使用する	
		ゴミの分別を徹底する	
		缶、ビン、ペットボトル、古紙・雑誌等のリサイクルを推進する	
		資源回収ボックスを設置する	
緑化		生産・加工工程、施工過程等で発生する副産物や、循環資源を再利用・リサイクルする 植栽、壁面緑化、駐車場緑化などに取り組む	

表3 日々の事業活動において取組可能な省エネ行動チェック表（2/2）

項目	内容	チェック
エコドライブ	発進時にはふんわりアクセルの「eスタート」を行う	
	加速・減速の少ない運転をする	
	減速時には早めにアクセルを離す	
	カーエアコンを適正に使用する（温度、風量の調整等）	
	駐停車時のアイドリングをできるだけしないようにする	
	渋滞を避け余裕を持った行動をする（行先、ルートの前チェック）	
	タイヤの空気圧をチェックする	
	不要な荷物を積載しない	
	走行の妨げになるような違法駐車をしない	
	社用車の燃費を把握する	
公共交通機関	輸送の合理化や輸送方法を工夫する	
	自動車輸送から鉄道輸送等へ転換する	
	通勤時には公共交通機関を利用する	
	ノーマイカーデーを実施する	
	事業所で保有する適正な自動車台数を見直す	
その他	夏はクールビズ・冬はウォームビズを実施する	
	エレベーターを使わず階段を使う	

(2)省エネ・新エネ機器等の導入

省エネ・新エネ機器等を導入することにより、初期投資はかかりますが、長期的には、光熱費等の経費削減につながり、経営の安定に寄与します。

表4 事業所に導入することで省エネ対策となる機器等チェック表

項目	内容	チェック
高効率設備	高性能ボイラーを導入する	
	ガスヒートポンプを導入する	
	コジェネレーションシステムを導入する	
省エネルギー性能機器	照明、エアコン等の導入は省エネルギー性能に着目した製品を選択する	
新エネルギー	太陽光発電システムを導入する	
	ペレットストーブや小型風力発電システムを導入する	
次世代自動車等	ハイブリッドカーや電気自動車、低燃費・低排出ガス認定車などを導入する	
建築物	建物の高断熱・高气密などの省エネルギーに配慮する	