

はじめよう！ エコライフ

～ 省エネは地球を救う第一歩 ～



東大阪市マスコットキャラクター

トライくん

目次

- リビング編……………1
- キッチン編……………3
- お風呂・トイレ編… 5
- 洗濯・掃除編…………7
- 移動編……………8
- 買い物編……………9

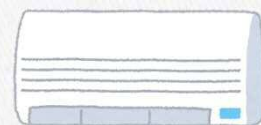
※本冊子の節約金額は年換算となります。また、金額は目安であり状況や機器によって変わります。



「地球温暖化」と聞いても、自分には関係のない、遠い話のように思えますが、実はわたしたちの生活に直結しています。例えば、こまめに照明を消す、マイバッグを使うなど、少しの心がけを一人ひとりが実践すれば、「地球温暖化」を食い止めることにつながります。この冊子では、家庭でできる省エネ行動を分野ごとに紹介しています。できていることにはチェックをつけ、できていないことがあれば、できることから心がけてみてください。

リビング編

エアコン



- 設定温度を控えめにする
…冷房は約940円、暖房は約1,650円節約！
(外気温度、設定温度で変わります)
- フィルターを月1~2回掃除
…約990円節約！
- 使用時間を1日1時間減らす
…冷房は約580円、暖房は約1,260円節約！



上記3つを取り組むと夏は約39.6kg、冬は約61.4kgのCO2を削減！

- 窓やドアの開閉を少なくする
- 窓やドアを閉める
- 窓を断熱したり、窓やドアの隙間を塞ぐ
- カーテンやすだれ、ブラインドを活用する

エアコンの効率を向上させるためには空気の流出を防ぐ事が重要です。



- 扇風機やサーキュレーター等をあわせて使う
- 風向きを調整する
…冷房は上向き、暖房は下向きに調整しましょう！
- 室外機の周りをきれいにする
- 気温が高くない、湿度を下げたいだけの場合は
ドライ(弱冷房除湿)運転を利用する
…再熱除湿モードは電気代が冷房よりも高くなってしまいます。
使用しているエアコンの除湿方式を確認してください。
- 照明を適度に消す
…照明器具から発生する熱で部屋が暖まってしまうこともあります。

照明

取り替えの手間も省けます！



白熱電球や蛍光灯をLEDにする

…白熱電球からLED ⇒約2,790円節約！

蛍光灯からLED ⇒約1,860円節約！（条件で変わります）

不要な時はこまめに消す

…約480円節約！（1日1時間消した場合）



上記2つを取り組むと約51.3kgのCO2を削減！

リモコンではなくスイッチで消灯する

照明器具を定期的に掃除する

日中や窓から光が入る場合、自然光を活用する

人の動き等に反応するセンサーライトを設置する

テレビ

省エネ

画面の明るさを控えめにする

…約840円節約！

見ていない時は電源を消す

…約520円節約！

リモコンではなく
主電源を消すとより省エネに！



上記2つを取り組むと約21.4kgのCO2を削減！

省エネモードを設定する

裏側や周辺を掃除する

音量を調整する

長時間の録画を控える



いくつか取り組んでいるか、まだ取り組める項目があるか確認してみましょう！

キッチン編

冷蔵庫

- ものを詰め込みすぎない …約1,360円節約！
- 無駄な開閉をせず、開ける時間を短くする …約510円節約！
- 設定温度を適切にする(「強」→「中」) …約1,910円節約！
- 壁から適切な間隔で設置する …約1,400円節約！

冷蔵庫は隙間を作る、
冷凍庫は詰めると
節電になります！



★ 上記4つを取り組むと約81.6kgのCO2を削減！

- 定期的に庫内の霜取りをする
- 温かいものを入れる時は出来る限り冷ます
- 保冷カーテンを使用する
- 扉のパッキンの状態を確認し傷んでいる場合は取り替える

電気ポット・電気ケトル

- 長時間使用しない時はプラグを抜く …約3,330円節約！

★ 上記を取り組むと約52.4kgのCO2を削減！

- 沸かす量は使う分だけにする
- 保温する時は低い温度に設定する
- 定期的に水あかを取り除く



ガスコンロ・IH

□ ガスコンロを使用する時は、炎が鍋底からはみ出さないようにする。

…約390円節約！



上記を取り組むと約5.3kgのCO2を削減！

- 鍋底の水滴はふき取る
- フタや落し蓋を使う
- IHのプレートや鍋底に汚れを残さない
- 野菜をゆでる時には電子レンジを活用する



電子レンジ

□ 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する

…葉菜(ほうれん草、キャベツ)は約990円節約！

…果菜(ブロッコリー、カボチャ)は約1,060円節約！

…根菜(ジャガイモ、里芋)は約950円節約！

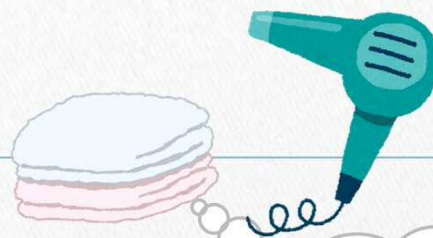


上記を取り組むと約35.7kgのCO2を削減！



お風呂・トイレ編

お風呂



ドライヤーは髪をよく拭いてから使いましょう！

間隔をあけずに入浴する

…約6,190円節約！

シャワーは不必要に流したままにしない

…約3,210円節約！



上記2つを取り組むと約114.4kgのCO2を削減！

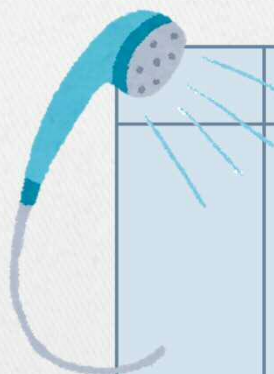
水を溜めて沸かすのではなくお湯をためる

浴槽にフタをする、保温シートを活用する

使用しない時は給湯のスイッチを切る

ドライヤーは温風と冷風を使い分ける

…乾かし始めは温風、ある程度乾いてきたら冷風に切り替えると節約に！



シャワーは意外とお湯を使っています！

ついつい流しっぱなしにしてしまうシャワーは1分間で12ℓのお湯が流れます。家族4人が4分間ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほとんど同じ量を使ったことになります。

入る人数で使い分けをする、シャワーを流しっぱなしにしないようにすることを心掛けると節約になります。また、節水シャワーヘッドを使用するのも効果的です。



トイレ

使わない時は便座のフタをしめる(温水洗浄便座)
…約1,080円節約!

暖房便座の温度は低めに設定する
…約820円節約!

洗浄水の温度は低めに設定する
…約430円節約!



上記3つを取り組むと約36.6kgのCO2を削減!

夏場は便座を温めない

タイマー機能を利用し深夜・早朝・不在時は設定をオフにする



「デコ活」ご存知ですか？

「デコ活」という言葉を聞いたことはありますか？

「デコ活」とは「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称であり、「CO2を減らす(Decarbonization:脱炭素)」、「環境に良いエコ(Eco)」を含む「デコ」と「活動・生活」を組み合わせた新しい言葉です。

国では、2023年8月に環境省が主体となり「デコ活」を推進する「デコ活宣言」をし、東大阪市も賛同し「デコ活宣言」をしています!

この冊子にある省エネ方法も「デコ活」のひとつです。

洗濯・掃除編

洗濯機

容量の80%
を目安に！

- 洗濯物はまとめて洗う
…約4,510円節約！

上記を取り組むと約2.9kgのCO₂を削減！

- お風呂の残り湯を洗濯や水まきに使用する
- 洗剤は適量を入れる

衣類乾燥機

- まとめて乾燥し、回数を減らす(毎日→2日に1回)
…約1,300円節約！
- 自然乾燥を併用する
…約12,230円節約！

上記2つを取り組むと約213.1kgのCO₂を削減！

掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機をかける
…約170円節約！
- パック式は適宜取り替える
…約50円節約！

上記2つを取り組むと約3.5kgのCO₂を削減！



- ほうきやぞうきんを使用する
- ごみやほこりは先に捨てる
- 掃除機の吸い取り口やローラーを掃除する

移動編

移動は徒歩・自転車・公共交通機関で！

最も環境にやさしい移動手段はエネルギーを消費しない徒歩や自転車です。近場へ出かけるときはできるだけ徒歩や自転車を使ってください。

また、バスや電車など公共交通機関を利用しやすい地域に住んでいる方はなるべく公共交通機関の利用をお願いします。多くの人を一度に運ぶため、自家用車より環境にやさしい移動手段となります。

自動車

ふんわりアクセル「eスタート」で発進する

…約11,950円節約！

加速・減速の少ない運転を心がける

…約4,190円節約！

早めのアクセルオフを心がける

…約2,590円節約！

アイドリングストップを心がける

…約2,480円節約！

★ 上記4つを取り組むと約344.2kgのCO₂を削減！

不要な荷物はおろす

走行の妨げとなる駐車はやめる



買い物編



- マイバッグ・マイボトルを活用する
- 食材は使う分だけ購入する
- 消耗品の予備は詰め替えができる商品を選ぶ
- 地元や近くの地域でとれた食材を選ぶ地産地消を心がける
- 通販で購入したものは日時指定や宅配ボックスを活用し、一回で受け取る
- 通販で購入したものを宅配ロッカーなどで受け取る
- 生活用品の購入時はエコマークをチェックする
- 家電製品の購入時は省エネラベルをチェックする

省エネラベルとは…

家電の機器や区分が異なる場合でも比較できるよう、製品の省エネ性能そのものを評価基準で示したものです。多段階評価点(★の数)で、評価の高い順に5.0～1.0までの41段階の数字と★の数で表示されています。

省エネ性能
★★★★★ 4.2

省エネ基準達成率 112% 年間消費電力量 249 kWh/年

省エネラベル

年間目安エネルギー料金
当該製品を1年間使用した場合の経済性を、年間目安エネルギー料金で表示。

6,720 円

RF-R0211

多段階評価点
市場における製品の省エネ性能の高い順に5.0～1.0までの41段階で表示。

省エネルギーラベル

年間目安エネルギー料金
当該製品を1年間使用した場合の経済性を、年間目安エネルギー料金で表示。

簡易版ラベル

省エネ性能
★★★★★ 4.2

省エネ基準達成率 130% エネルギー消費効率 128.5 kWh/年

省エネラベル

年間目安エネルギー料金
当該製品を1年間（1日に5.5時間）使用した場合の目安電気料金

230 円

LTB-R0211

ミニラベル

省エネ性能
4.2
★★★★★

省エネ性能 ★★★★★ 4.2

省エネ性能
★★★★★ 4.2

出典：資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」



 **デコ活**
くらしの中のエコろがけ

