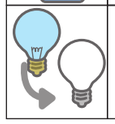
二酸化炭素を減らすためどれだけ実行できたかな？

二酸化炭素を減らすためにできること

エネルギー削減量、CO_2の量、節約金額は1年間の数値です。記載の数値は、ご使用の機器、電気等の料金単価により異なってきますので、あくまでも目安と考えて下さい。

部　屋

できること		エネルギー削減量	CO_2の量	節約金額	チェック
	エアコンの冷房温度は28℃(27℃から28℃にすると)	30.24kWh	14.8 kg	820円	
	エアコンの暖房温度は20℃(21℃から20℃にすると)	53.08kWh	25.9 kg	1430円	
	エアコンフィルターの掃除はこまめに(月1回か2回)	31.95kWh	15.6 kg	860円	
	エアコン冷房1時間短縮(28℃で)	18.78kWh	9.2 kg	510円	
	エアコン暖房1時間短縮(20℃で)	40.73kWh	19.9 kg	1100円	
	ガスファンヒーターの暖房温度は20℃ (21℃から20℃にすると)	ガス 8.15m^3	18.3 kg	1320円	
	ガスファンヒーターの暖房1時間短縮(20℃で)	ガス 3.72kWh 12.68m^3	30.3 kg	2150円	
	石油ファンヒーターの暖房温度は20℃ (21℃から20℃にすると)	灯油 10.22ℓ	25.4kg	880円	
	石油ファンヒーター暖房1時間短縮(20℃で)	灯油 3.89kWh 15.91ℓ	41.5kg	1470円	
	電気カーペットは広さにあったものを(3畳→2畳、5時間使用)	89.91kWh	43.9 kg	2430円	
	電気カーペットの設定温度低めに(3畳用で強→中、5時間使用)	185.97kWh	90.8 kg	5020円	
	こたつは布団に上掛けを併用すると(5時間使用)	32.48kWh	15.9 kg	880円	
	こたつの設定温度低めに(強→中、5時間使用)	48.95kWh	23.9 kg	1320円	
	テレビ(1日1時間消す、液晶テレビ32型)	16.79kWh	8.2kg	450円	
	パソコン(ノート、1時間短縮)	5.48kWh	2.7kg	150円	
	白熱電球から電球型LEDランプにかえる (54Wの白熱球から9Wの電球型蛍光灯に交換)	90.00kWh	43.9kg	2430円	

台　所

できること		エネルギー削減量	CO_2の量	節約金額	チェック
	冷蔵庫の食品を詰め込みすぎない (詰め込んだ場合と半分にした場合で比較すると)	43.84kWh	21.4kg	1180円	
	冷蔵庫の温度設定を「強」から「中」に変える	61.72kWh	30.1kg	1670円	
	冷蔵庫を適切な間隔で設置 (上と両側が壁の場合と片側が壁の場合の比較)	45.08kWh	22.0kg	1220円	
	使わないときは電気ポットの保温をやめる。 (6時間プラグを抜く)	107.45kWh	52.4kg	2900円	

風呂、トイレ

できること		エネルギー削減量	CO_2の量	節約金額	チェック
	風呂は冷めないうちに入る。 (2時間放置後、4.5℃低下、200ℓを追い焚きしなければ)	ガス 38.20m^3	85.7kg	6190円	
	シャワーは出しっぱなしにしない(1分間短縮)	ガス 12.78m^3 水道 4.38m^3	28.7kg	3210円	
	温水洗浄便座のふたは使わない時は閉める	34.90kWh	17.0kg	940円	
	温水洗浄便座の温度(中→弱、夏期はoff)	26.40kWh	12.9kg	710円	

「ぼくたちの地球を守って～地球温暖化防止のためにできること～」のデータは資源エネルギー庁省エネポータルサイトより引用しています。

編集・発行 明石市環境室環境総務課 674-0053 明石市大久保町松陰1131(明石クリーンセンター内)
TEL：078-918-5029　FAX：078-918-5586　e-mail：plan-ems@city.akashi.lg.jp

2021年1月改訂

COOL CHOICE

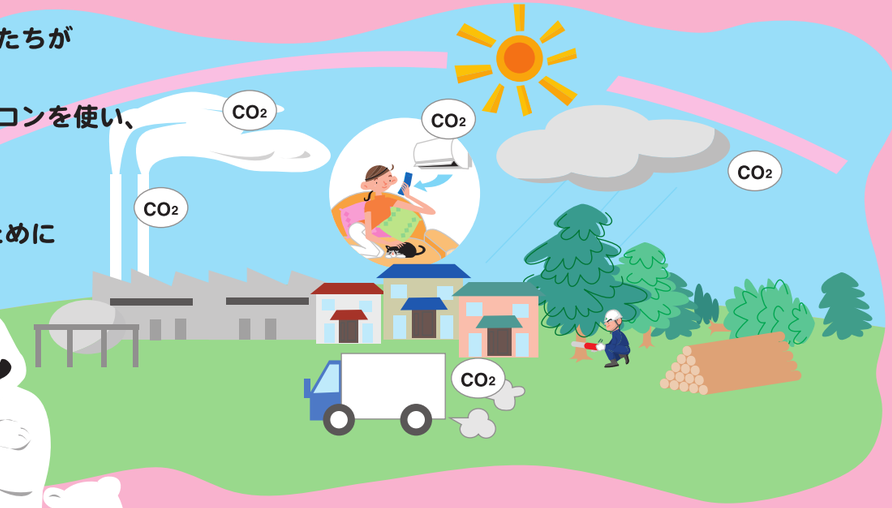
ぼくたちの地球を守って

～地球温暖化防止のためにできること～

SOS

ぼくたちは、いま困っています。
だんだん北極の氷が溶けていってしまっているから。
それは地球温暖化の影響なんだって。
このまま温暖化がすすむと地球はどうなっちゃうの？
ぼくたちはどうなっちゃうの？
温暖化って何？
教えてママ。

地球温暖化は、やっぱり人間たちが
招いたことだったんだ。
暑い！寒い！といってはエアコンを使い、
どこへ行くにも車。
このままじゃいけないね。
二酸化炭素（CO2）を減らすために
できることは何？

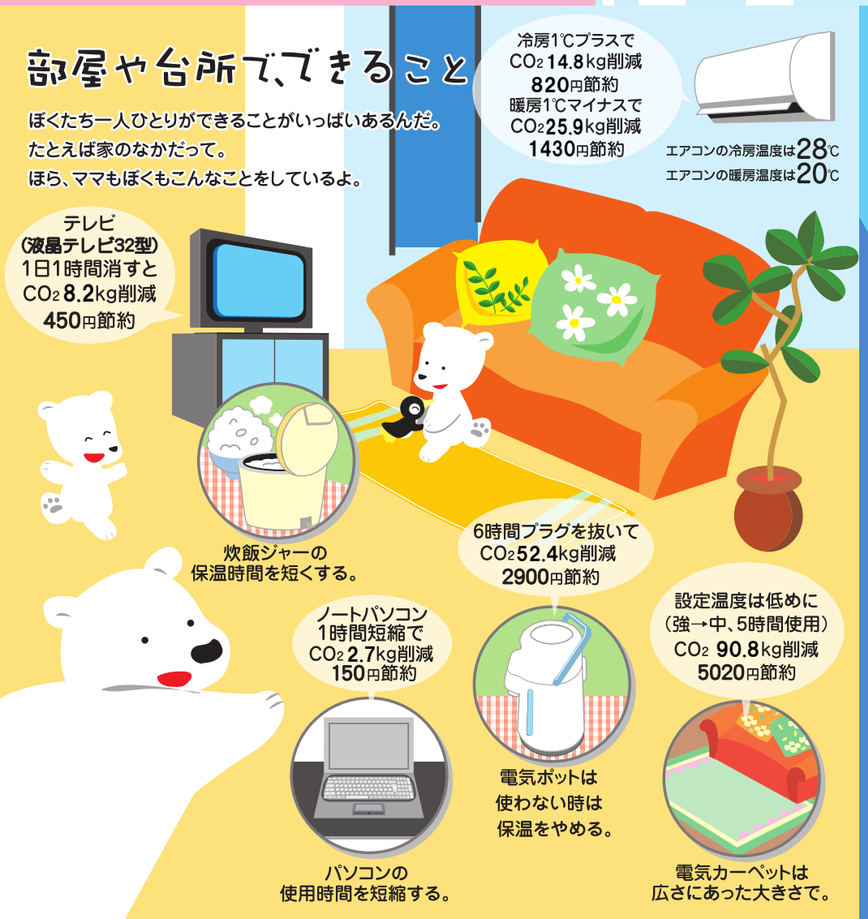


太陽が地球を暖めて、その熱が今度は地球から宇宙へ出て行くのよ。そのとき、出ていく熱の一部が地球のまわりを囲んでいる二酸化炭素（CO2）などの「温室効果ガス」によって吸収されるの。
この「温室効果ガス」が増えすぎると、地球の表面から熱が出にくくなってしまって、地球の気温が高くなるの。
これを地球温暖化というのよ。

温室効果ガスが増える大きな原因は、二酸化炭素の増加なのよ。
二酸化炭素は、石油や天然ガスなどの化石燃料を燃やすと大量に発生してしまうの。電気をつくるときにも化石燃料が燃やされているのよ。
つまり、人間が便利な生活を求めれば求めるほど、地球の温暖化はすすんでしまうの。

部屋や台所で、できること

ぼくたち一人ひとりができることがいっぱいあるんだ。
たとえば家のなかだって。
ほら、ママもぼくもこんなことをしているよ。



テレビ（液晶テレビ32型）1日1時間消すとCO2 8.2kg削減 450円節約

冷房1℃プラスでCO2 14.8kg削減 820円節約
暖房1℃マイナスでCO2 25.9kg削減 1430円節約

エアコンの冷房温度は28℃
エアコンの暖房温度は20℃

炊飯ジャーの保温時間を短くする。

6時間プラグを抜いてCO2 52.4kg削減 2900円節約

ノートパソコン1時間短縮でCO2 2.7kg削減 150円節約

電気ポットは使わない時は保温をやめる。

設定温度は低めに（強→中、5時間使用）CO2 90.8kg削減 5020円節約

パソコンの使用時間を短縮する。

電気カーペットは広さにあった大きさで。

お風呂やトイレで、できること

お風呂は冷めないうちに入ろうね。
あがったあとは、しっかりふいて、
ドライヤーをかけなくてもいいようにしよう。

2時間で4.5℃低下、200ℓを追い焚きしなければ CO2 85.7kg削減 6190円節約

風呂は冷めないうちに入って追い焚きはしない。

シャワーは出しっ放しにしない。（1分間短縮）CO2 28.7kg削減 3210円節約

詰替商品、再生品など環境にやさしい商品を選ぶ

ふたを閉めて CO2 17.0kg削減 940円節約
温度を下げて CO2 12.9kg削減 710円節約

風呂の残り湯を洗濯などに再利用する。

温水洗浄便座のふたは閉める。温度は中→弱、夏はOff。

家の外で、できること

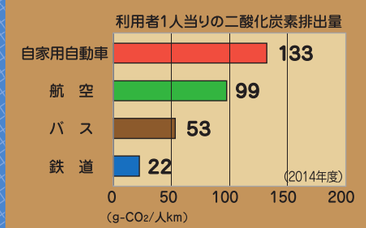
電車やバスに乗ることは環境にやさしいんだって。
みんな、上手に電車やバスを使おうね。
それと、マイカーに乗るときは、
環境にやさしい運転を忘れないでね。

徒歩や自転車で移動する

公共交通機関を使う

平均燃費 11.6km/ℓ の車で CO2 40.2kg削減 2480円節約 ガソリン 15.48ℓ 削減

平均燃費 11.6km/ℓ の車で CO2 194.0kg削減 11950円節約 ガソリン 83.57ℓ 削減



出典）「運輸・交通と環境2017年度版」
公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

5秒以上停止するときはアイドリングをストップする

ゆっくり加速する（5秒間で20km/hに加速）

削減量、節約金額は1年間の数値です。