



※本冊子のデータは、以下の冊子の試算等を参考に、青森県内のエネルギー料金・価格に置き換えて青森県が算定したものです。

※データはあくまでも目安となるもので、居住地域・住宅などにより異なります。

【省エネ効果等データの参考文献】

- 「家庭の省エネ大辞典2012」一般財団法人省エネルギーセンター(2012.4)
- 「実践!おうちで省エネ」経済産業省北海道経済産業局(2016.11)
- 「省エネ性能カタログ2017年冬版(家庭用)」経済産業省資源エネルギー庁(2017.12)

【その他の参考文献】

- 「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(2015.3)
- 「2018年度版スマートライフおすすめBOOK」一般財団法人家電製品協会(2018.6)
- 「住まいの照明省エネBOOK」「あかりの日」委員会(2017.7)
- 「エネルギー白書2018」経済産業省資源エネルギー庁(2018.6)
- 「Windows7まるわかりガイド WindowsPCの節電方法」マイクロソフト社ホームページ
- エコドライブ普及推進協議会ホームページ
- 「ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)に関する情報公開について」経済産業省資源エネルギー庁ホームページ
- 「省エネ家電買換ナビゲーション「しんきゅうさん」」ホームページ(環境省)

【省エネ効果試算用設定単価(青森県内のエネルギー料金・価格(税込み))】

- 電気料金(一般):25円/kWh(東北電力の従量電灯B(120~300kWh)(平成29年10月1日実施)
- 電気料金(暖房器):11円/kWh(東北電力のよりそうナイト8 夜間電力(平成29年10月1日実施)
- 電気料金(ロードヒーティング):11円/kWh(東北電力のよりそうCスノーA(平成29年10月1日実施)
- 都市ガス料金(一般):242円/m³(青森ガス・弘前ガス・八戸ガスの平均)(青森ガス:220.37円/m³一般ガス料金B群(16~163m³)(平成30年2月)(弘前ガス:295.63円/m³(23~115m³)(平成30年1月適用)(八戸ガス:209.70円/m³(一般契約B(16~163m³)(平成30年2月))
- 都市ガス料金(セントラル暖房):173円/m³(青森ガスの家庭用温水暖房契約C(50m³以上)(平成29年4月1日))
- 都市ガス料金(給湯器):220円/m³(青森ガスの家庭用温水暖房契約B(16~50m³以上)(平成29年4月1日))
- 都市ガス料金(ロードヒーティング):191円/m³(青森ガスのガス融雪システム特約契約Ⅱ種(600m³未満)(平成29年4月1日))
- 上下水道料金:398円/m³(青森市・弘前市・八戸市の平均)(青森市水道局:一般用口径13~25mm水道第2段140.40円/m³(11~20m³)、下水道第1段173.88円/m³(11~20m³)(平成26年5月1日))(弘前市上下水道部:一般用口径13~25mm水道第1段218円(10~20m³)、下水道177円(10~20m³)(平成26年5月1日))(八戸圏域水道企業団:上水道一般用13~25mm281.88円(11~20m³)、八戸市環境部下水道業務課:下水道一般汚水203.04m³(11~20m³)(平成26年4月1日))
- 灯油料金:76円/l(経済産業省資源エネルギー庁石油製品価格調査「給油所小売価格調査」平成29年青森県内平均単価(配達))
- ガソリン料金:132円/l(経済産業省資源エネルギー庁石油製品価格調査「給油所小売価格調査」平成29年青森県内平均単価(レギュラー))

【CO₂排出係数】

- 電気0.548kg-CO₂/kWh(電気事業者別排出係数(平成28年度実績)東北電力(株))
- 都市ガス2.23kg-CO₂/m³(地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第3条)
- 灯油2.49kg-CO₂/L(地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第3条)
- ガソリン2.32kg-CO₂/L(地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第3条)

【監修協力】一般財団法人省エネルギーセンター東北支部

【発行】青森県 平成30年11月

〒030-8570 青森市長島1丁目1-1 青森県環境生活部環境政策課

TEL 017-734-9243 FAX 017-734-8065 E-mail kankyo@pref.aomori.lg.jp



“今すぐ”できる “誰でも”できる エコ活！応援 BOOK

暮らし方のちょっとした工夫で
環境にもお財布にも優しくなる



ねぶた師として、家庭を切り盛りする母として エコを発信!

大型ねぶたは白熱電球を約800~1200個と大量に使用しているので、使用電力がすごく多いです。

その白熱電球をLEDに換えることで使用電力を約80%削減できます。

家庭でも、部屋の照明を白熱電球からLEDに換えることで電気代を節約できるんですよ。

ほかにも冷蔵庫や洗濯機などの使い方を見直すだけでも省エネ・節約になります。

そんなお得なエコ情報をご紹介します。



エコ活ナビゲーター

ナビゲーターは、女性初のねぶた師北村麻子さん。家庭を切り盛りする一児の母でもあります。青森市出身。

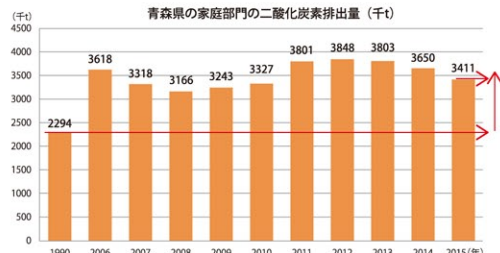
CONTENTS

私たちの暮らしとエネルギー	01
リビング編	
1 照明 de エコ活!	03
2 テレビ de エコ活!	04
3 パソコン de エコ活!	05
4 エアコン de エコ活!	06
5 暖房機器 de エコ活!	07
キッチン編	
1 冷蔵庫 de エコ活!	09
2 ジャー炊飯器 de エコ活!	10
3 電子レンジ de エコ活!	10
4 電気ポット de エコ活!	11
5 ガスコンロ de エコ活!	11
6 食器洗い乾燥機 de エコ活!	12
7 給湯器 de エコ活!	12
お風呂・トイレ編	
1 風呂給湯器 de エコ活!	13
2 温水洗浄便座 de エコ活!	14
3 洗濯機 de エコ活!	15
4 掃除機 de エコ活!	15
屋外編	
1 融雪(ロードヒーティング) de エコ活!	16
2 自動車 de エコ活!	17
待機時消費電力編	
待機時消費電力カット de エコ活!	18
家電の買換え編	
1 家電の買換え de エコ活!	19
2 省エネ家電選びのヒント	20
すまいの断熱・遮熱編	
窓の断熱・遮熱 de エコ活!	22
エネルギーの見える化編	
1 エネルギー使用量の把握 de エコ活!	23
2 電力測定器 de エコ活!	24
ごみ減量・サイクル編	
1 青森県のごみ事情	25
2 生ごみ減量「3つの『きる』」 de エコ活!	26
3 雑紙(その他紙)リサイクル de エコ活!	26
さあ、はじめよう!~カンタン・エコ活ライフde節約計画!(例)	27

私たちの暮らしとエネルギー

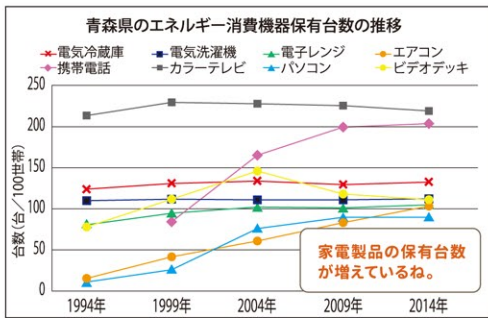
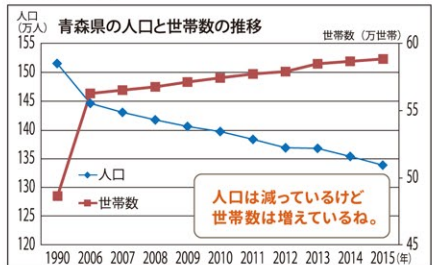
1 家庭でのエネルギー消費量の推移は？

家庭でのエネルギー消費量は1990年に比べ増加しており、家庭でのエネルギー消費による二酸化炭素排出量は1990年から50%近く増加しています。

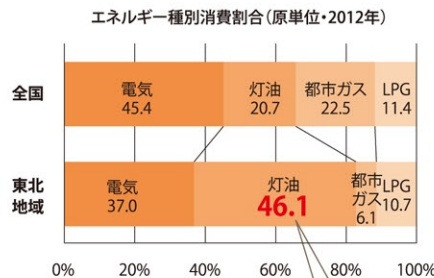
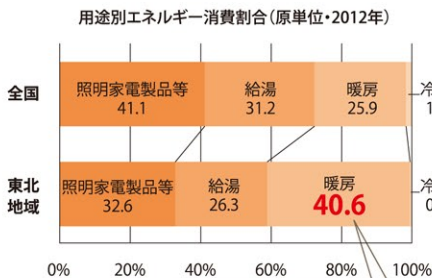


2 エネルギー消費量の増加の要因は？

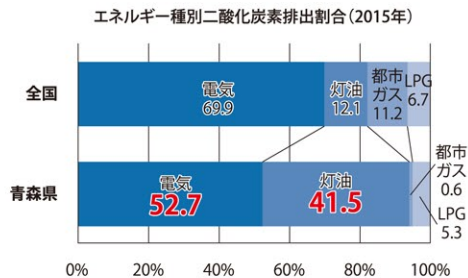
便利な家電製品が多様化し、保有台数が増加しているほか、県内の世帯数も年々増加しています。



4 家庭でのエネルギー消費割合



5 家庭での二酸化炭素排出割合



資料：青森県環境政策課

3 エネルギー消費量が増え続けるとどうなる？

地球温暖化により、海面上昇、異常気象の多発、農産物の収量減少、生態系の変化、健康被害など私たちに重大な影響を及ぼすおそれがあると予測されています。

サンゴが白化するなど生態系にも深刻な影響がでます。
写真提供 (財)海中公園センター

猛暑日や熱帯夜が大幅に増える。熱波により、熱中症患者が増加し、デング熱や日本脳炎が発生する可能性が高まる。

沿岸域では海面上昇に高潮が重なることによる被害拡大、海面上昇による海岸浸食や砂浜の消失等が予想される。

2100年までに地球の平均気温が3~4℃上昇する場合、日本では気候帯が4~5km/年のスピードで北上するという報告があります。

温暖化により、強い熱帯低気圧は今後も増加することが予測されており、その結果、激しい風雨により沿岸域での被害が増加する可能性があります。

青森でも年平均気温が100年あたり1.9℃の割合で上昇しているんだって。お米やりんご、ほたてなどが採れなくなったら大変...

出展：環境省「STOP THE 温暖化 2008」環境省地球温暖化影響・適応研究委員会「気候変動への賢い適応」全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>)より

エネルギーの大量消費による環境への負荷を減らすため、そして、光熱水費の家計負担を減らすため、カンタンでお得なエコ活を実践してみませんか？
まずは、自分ができるところからチャレンジ！



資料：2014家庭用エネルギーハンドブック(株)住環境計画研究所より作成

リビング編

1 照明 de エコ活! ~同じ明るさでもLEDはぐっと長持ち~

基本のエコ活

◎ランプを省エネタイプのものに交換するとエコでお得!

Before	After	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
白熱電球(54W)	電球形LEDランプ(8W)	2,300円	省エネ効果(年間) 電気 92kWh	CO ₂ 削減量(年間) 50kg-CO ₂
蛍光灯シーリングライト(120W12畳用)	LEDシーリングライト(55W)	3,250円	電気 130kWh	71kg-CO ₂

1日平均5.5時間=年間2,000時間点灯した場合

●白熱電球を電球形LEDランプに換えると

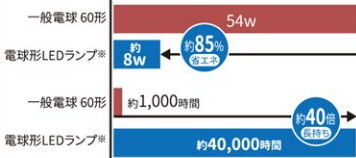
消費電力・寿命比較例

省エネ&電気代節約

約-85%※

※ほぼ同じ明るさの一般電球と電球形LEDランプとの比較

消費電力
ランプ寿命



※一般電球形 / 全方向が明るいタイプ。電球色
・国内の代表的なランプW数・寿命を用いて比較しています。(2017年7月1日現在)
・ランプの寿命は、使用環境や点滅などの使用条件によってばらつきが発生します。

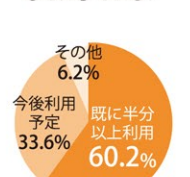
出典:「あかりの日」委員会(一財)家電製品協会「2018年度版スマートライフおすすめBOOK」より

◎点灯時間を短くするとエコでお得!

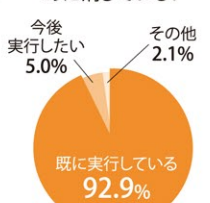
種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
1日1時間 点灯時間を 短くすると...	白熱電球(54W) 500円	省エネ効果(年間) 電気 20kWh	CO ₂ 削減量(年間) 11kg-CO ₂
	電球形蛍光灯(11W) 100円	電気 4kWh	2kg-CO ₂
	電球形LEDランプ(8W) 75円	電気 3kWh	2kg-CO ₂

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約6割は、家の半分以上の照明を省エネタイプのものにしている!



◎県民の約9割は、必要な照明をこまめに消している!



資料:青森県環境政策課「平成28年度環境に関する県民意識調査」(以下同じ)



2 テレビ de エコ活! ~ついてないと寂しい?たまにはテレビにも休憩を~

基本のエコ活

◎テレビの画面の明るさを抑えるとエコでお得!

種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
輝度を「最大」から「中間」にすると...	液晶テレビ(32V型) 675円	省エネ効果(年間) 電気 27kWh	CO ₂ 削減量(年間) 15kg-CO ₂
	プラズマテレビ(42V型) 3,800円	電気 152kWh	83kg-CO ₂

1日当たりの平均視聴時間4.5時間、平均待機時間(電子番組表取得時間を含む)19.5時間を基準とした場合(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎テレビの付けっぱなしをやめるとエコでお得!

種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
1日1時間 視聴時間を 短くすると...	液晶テレビ(32V型) 425円	省エネ効果(年間) 電気 17kWh	CO ₂ 削減量(年間) 9kg-CO ₂
	プラズマテレビ(42V型) 1,425円	電気 57kWh	31kg-CO ₂

1日当たりの平均視聴時間4.5時間、平均待機時間(電子番組表取得時間を含む)19.5時間を基準とした場合(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)



他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎消すときは主電源を切る
- ◎画面をこまめに掃除すると明るさアップ
- ◎スピーカーの音量を下げ、低音を抑えたサウンドバランスにする
- ◎省エネモードを活用する
(明るさセンサー、無信号自動オフ機能、無操作自動オフ機能など)

買換え

- ・統一省エネルギーラベルを参考に★の数が多い製品を選ぶ(→P20)

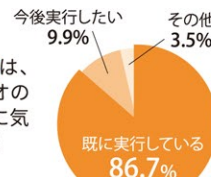


例えば

液晶テレビ2台の輝度を下げて視聴時間を短くすると → 年間2,200円節約!

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約9割は、テレビやラジオの付けっぱなしに気を付けている!



3 パソコン de エコ活! ~小さな節電が県全体で大きな効果に~

基本のエコ活

◎使わないときは電源OFF(シャットダウン)にするとエコでお得! **カンタン度 ★★★**

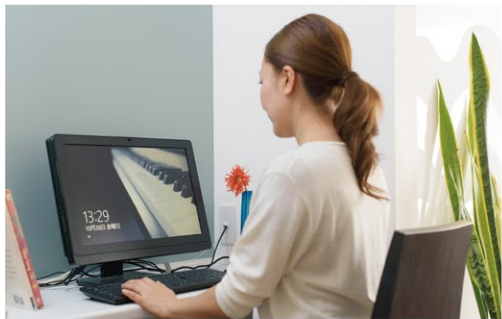
1日1時間 使用時間を 短くすると...	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	デスクトップ型パソコン	800円	電気 32kWh	18kg-CO ₂
	ノート型パソコン	125円	電気 5kWh	3kg-CO ₂

(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎作業を中断するときはスリープモードにするとエコでお得! **カンタン度 ★★★**

スリープ モードに すると...	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	デスクトップ型パソコン	325円	電気 13kWh	7kg-CO ₂
	ノート型パソコン	50円	電気 2kWh	1kg-CO ₂

電源オプションを「電源OFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)



例えば

デスクトップ型パソコン1台の使用時間を短くして、中断時はスリープモードにすると
→ **年間1,125円節約!**

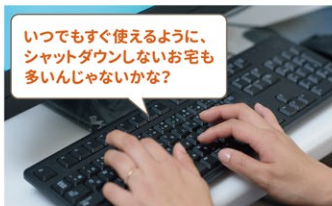
このマークがついているOA機器は、待機している状態が一定の時間を経過すると、省エネモードに切り替わるんだって!



他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎パソコンの設定を省エネモードにする
- ◎DVDなどのメディアはドライブから取り出しておく
- ◎使っていないプリンタなどのUSB機器はパソコンから抜いておく
- ◎ディスプレイの輝度(明るさ)を抑える
- ◎中断時間が90分以内なら、シャットダウンよりスリープモードのほうがお得(Windowsの場合)
- ◎国際エネルギースターロゴのあるものを選ぶ
- ▲スクリーンセーバー(特に3D)は描画処理にCPUパワーを多く使うため、かえって消費電力が上がるものもある

いつでもすぐ使えるように、シャットダウンしないお宅も多んじゃないかな?



4 エアコン de エコ活! ~夏は日差しを遮って、1°Cでいいから調節を~

基本のエコ活

◎適切な温度に設定するとエコでお得! **カンタン度 ★★★**

設定温度を 1°C 変えると...	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	夏は27°Cから28°Cに	750円	電気 30kWh	16kg-CO ₂
冬は21°Cから20°Cに	1,325円	電気 53kWh	29kg-CO ₂	

エアコン(2.2kW)を1日9時間使用。夏は外気温度31°C、冬は6°Cの場合(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎無理なく使用し必要がなくなったら止めるとエコでお得! **カンタン度 ★★★**

1日1時間 使用時間を 短くすると...	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	冷房時(設定温度28°C)	475円	電気 19kWh	11kg-CO ₂
暖房時(設定温度20°C)	1,025円	電気 41kWh	22kg-CO ₂	

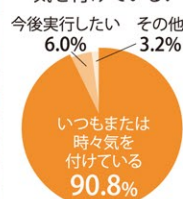
▲何度もスイッチを切るより、自動温度調整で連続運転の方がお得(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎フィルターを月に1~2回掃除するとエコでお得! **カンタン度 ★★★**

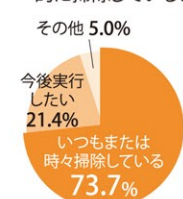
フィルターを定期的に掃除すると...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	800円	電気 32kWh	18kg-CO ₂

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約9割は、エアコンなどの使用時間や設定温度に気を付けている!



◎県民の約7割は、エアコンなどのフィルターを定期的に掃除している!



例えば

夏、2台のエアコンを適切な温度に設定して、フィルターの掃除も定期的にと、
→ **年間3,100円節約!**



他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎冷房・暖房時はドアや窓の開閉を少なくする
- ◎扇風機を併用し、部屋の空気を循環させる
- ◎夏はエアコンの風向を水平に、冬は下向きにする
- ◎設定温度を変える前に、風量設定を強くしてみる
- ◎風量設定は自動に、こまめなスイッチの入切よりも自動温度調整機能を活用して連続運転にする

- ◎夏は窓辺によらずや遮光カーテンで日差しをカット、冬は日中に日差しを取り入れる
- ◎室外機は直射日光を避け、風通しの良い場所に設置する
- ▲クービズの「28°C」は冷房時の室温の目安です。エアコンの設定温度を調整し、無理のない範囲で冷やし過ぎない室温にしましょう。

買換え

- ・統一省エネルギーラベルを参考に
- ★の数が多い製品を選ぶ(→P20)
- ・部屋の広さに合わせた容量のものを選ぶ

5 暖房機器 de エコ活! ~冬の暖房費は悩みの種、でも節約しながら暖かく~



寒い冬は暖房がないと暮らしていけない!
冬のエコなんてムリ〜というあなた!
必見!ムリのない節約術を紹介します!



基本のエコ活

◎適切な温度に設定するとエコでお得!

種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
		省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
FF式石油ストーブ	2,736円	灯油 36L	90kg-CO ₂
FF式ガスストーブ	7,502円	ガス 31m ³	69kg-CO ₂
蓄熱式電気暖房器	3,465円	電気 315kWh	173kg-CO ₂
石油セントラル暖房	15,960円	灯油 210L	523kg-CO ₂
ガスセントラル暖房	28,372円	ガス 164m ³	366kg-CO ₂
電気セントラル暖房 (電気ボイラー暖房システム)	19,591円	電気 1,781kWh	976kg-CO ₂

運転時間5時~24時(19時間)。ストーブ及び蓄熱式電気暖房器は約14畳用で1台使用、セントラル暖房は約130m²を使用した場合
(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)

◎使用時間を短くするとエコでお得!

種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
		省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
FF式石油ストーブ	760円	灯油 10L	25kg-CO ₂
FF式ガスストーブ	1,936円	ガス 8m ³	18kg-CO ₂

設定温度22℃の場合(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)

例えば

FF式石油ストーブの場合
設定温度を20℃にして、使用時間を短くすると
→年間3,496円節約!



灯油の18Lポリタンクで
2.5本分も節約できる
ってことね!

★青森県民のエコ活事情★



他にもいろいろエコ活豆知識

「衣」であったかエコ活

◎部屋着の工夫で体感温度を上げる
(カーディガン+2.2℃、ひざかけ+2.5℃、靴下+0.6℃)

「食」であったかエコ活

◎からだを温める食材を摂る
(冬の旬のもの、根菜類、生姜など)

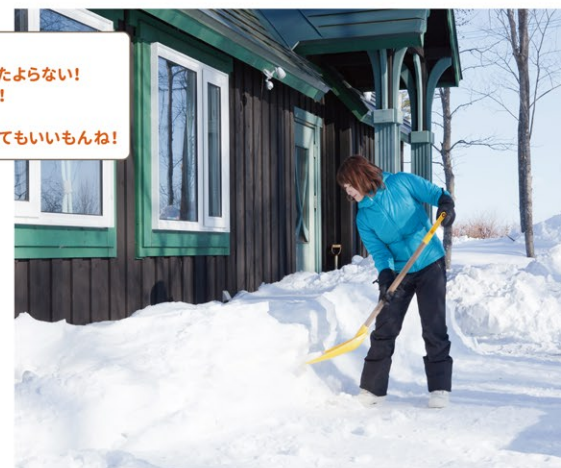
「住」であったかエコ活

- ◎建物の構造や部屋の広さに合った暖房機器を選ぶ
- ◎天井から床までの厚手のカーテンを使用する
- ◎サーキュレーターや扇風機を使って暖まった空気を循環させると効率的
- ◎加湿器を併用して体感温度を上げる
- ◎暖房を止める場合は外出や就寝の15分くらい前に止める
- ◎暖房機器のフィルターを定期的に掃除する
- ◎天気の良い日中は、日差しを室内に取り入れて室温を上げる
- ◎点火時はエネルギーを使うので、自動運転ではなく微小燃焼を活用した連続運転を行うと、点火時のエネルギーを節約できる場合も

寒いと暖房だけに頼りがちだけど、暖房機器の効率的な使い方や暖房だけに頼らない暖かさの工夫がこんなにたくさん!よし!今日から実践!!



こんなのもどう?
体を動かして温めることで、暖房にたよらない!
健康で、暖房費が節約できて、エコ!
一石三鳥だね!
雪かきのあとはしばらく暖房がなくてもいいもんね!



キッチン編

1 冷蔵庫 de エコ活! ~家庭で最も電気を使う冷蔵庫~

基本のエコ活

◎ものを詰め込み過ぎないとエコでお得!

カンタン度 ★★★

冷蔵庫の中身を半分程度に減らすと...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	1,100円	電気 44kWh	24kg-CO ₂

(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎季節に合わせた庫内の温度設定にするとエコでお得!

カンタン度 ★★★

設定温度を「強」から「中」にすると...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	1,550円	電気 62kWh	34kg-CO ₂

周囲温度22℃の場合(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎壁から適切な間隔で設置するとエコでお得!

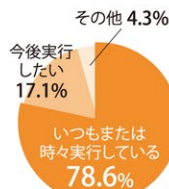
カンタン度 ★★★

上部左右5~10cm程度のすき間を開けると...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	1,125円	電気 45kWh	25kg-CO ₂

(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約8割は、冷蔵庫の詰め込み過ぎやむやみな開閉に気を付けている!



例えば

- ・詰め込み過ぎに気を付けて
- ・設定温度を「中」に下げて
- ・壁から離して設置すると

→年間**3,775円節約!**

それ、常温保存でも良くない?っていう食材まで入れてない?



他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎直射日光の当たる場所やガスコンロなどの近くは避けて設置する
- ◎無駄な開閉をせず、開けている時間を短くする
- ◎熱いものは冷ましてから入れる
- ◎冷蔵庫の背面などの放熱部周辺にホコリがたまらないようこまめに掃除する

- ◎省エネモード機能が付いている場合は、製品毎に有効な設定を確認する
- ◎引き出し式の冷凍庫は、すき間なく食品を入れる

買換え

- ・統一省エネルギーラベルを参考に★の数が多い製品を選ぶ(→P20)
- ・10年前に比べ、省エネ性能が格段に進歩買換えで電気代がお得に(→P19)
- ・容量は家族の人数に合わせて選ぶ

冷蔵庫目安容量計算式

$$\text{容量} = (\text{70L} \times \text{○}) + (\text{120L} \sim \text{170L}) + \text{100L}$$

家族人数 常備品容量 予備スペース

例:3人家族であれば430~480L,4人家族であれば500~550Lとなります。設置スペースに余裕があれば、上記計算容量に、30~50L位多い容量帯の冷蔵庫を考えた方がいいでしょう。

出典:(一財)家電製品協会「2018年度版スマートライフおすすめBOOK」

2 ジャー炊飯器 de エコ活! ~節約でごはんもおいしく一石二鳥!~

基本のエコ活

◎使わないときはプラグを抜くとエコでお得!

カンタン度 ★★★

長時間の保温をやめ、コンセントからプラグを抜くと...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	1,150円	電気 46kWh	25kg-CO ₂

1日に7時間保温し、16時間コンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎食べる時間に合わせて炊きあがるようタイマー予約を活用し保温時間を短くする
- ◎炊飯器の保温は4時間までが目安(保温の電力より電子レンジで温め直す電力の方が少なくなる)

買換え

1回の炊飯容量をもとに、家族に合った機種を選ぶ



3 電子レンジ de エコ活! ~賢く使って時間もお金も節約!~

基本のエコ活

◎野菜の下ごしらえにどんどん活用するとエコでお得!

カンタン度 ★★★

根菜(じゃがいも、里芋)の下ごしらえに活用すると...	節約金額(年間)	エネルギー消費量(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	1,628円	ガス 9m ³ 電気 22kWh	8kg-CO ₂

100gの食材を1Lの水(27℃程度)に入れガスコンロで沸騰させて煮る場合と、電子レンジで下ごしらえした場合の比較(食材の量等により異なる)(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎野菜の上手な下ごしらえのポイント
 - ・洗った後の水気を残す
 - ・野菜の厚みや大きさを揃える
 - ・加熱の途中で裏返したり、かき混ぜる
 - ・アクの強い野菜は、加熱後に水にさらす
- ◎唐揚げなどの揚げ物料理に活用するときのポイント
 - ・衣をつける前に2~3分加熱
- ◎冷凍食品の解凍に活用するときのポイント
 - ・電子レンジで半解凍してから自然解凍

買換え

レンジ部のほか、オープン部を利用することが多い場合は、オープン部の消費電力にも注目

レンジ活用で時短になるし、栄養の損失も抑えられるし、おいしくできる、いいことづくしだね!



私のオリジナルエコ活!あたため!は時間が自動設定だけど、ちょっとだけ早く取り出す!

4 電気ポット de エコ活! ~1日中保温はホントに必要!?~

基本のエコ活

◎使わないときはプラグを抜くとエコでお得!

カンタン度 ★★★

長時間の保温をやめ、コンセントからプラグを抜くと...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	2,675円	電気 107kWh	59kg-CO ₂

ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎低めの温度で保温して、必要な時に再沸騰
- ◎常時お湯を使う場合は電気ポットを使用し、短時間のみお湯を使う場合は、電気ケトルを使用したほうが省エネでお得
- ◎節電タイマー機能があるものは活用

買換え

断熱構造や機能により保温時の消費電力が低いものを選ぶ



常時保温は必要か見直してみよう

5 ガスコンロ de エコ活! ~エコクッキングでおいしく節約!~

基本のエコ活

◎炎の大きさを調節するとエコでお得!

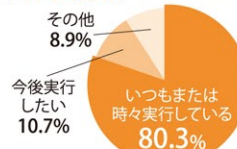
カンタン度 ★★★

鍋から炎がはみ出さないように調節すると...	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	484円	ガス 2m ³	4kg-CO ₂

水1L(20℃程度)を沸騰させるとき、強火から中火にした場合の比較(1日3回)(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約8割は、炎がはみ出さないように調節しながら調理している!



煮込み料理はガスを使う時間も長いから、豆知識も参考になるな!

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎鍋ややかんは、水滴を拭き取ってから使用
- ◎鍋ややかんをコンロに乗せてから点火
- ◎温度調節やタイマー機能がついたコンロは、有効に活用
- ◎底が丸いものより、熱効率が良い、平たいものを使う
- ◎野菜などの下ごしらえは、電子レンジを活用する
- ◎調理のときは、蓋や落とし蓋を使う

6 食器洗い乾燥機 de エコ活! ~節水をめざすならコレ!~

基本のエコ活

カンタン度 ★★★

◎手洗いよりお得!

手洗いから食器洗い乾燥機に換えると...	節約金額(年間)	消費量(年間)
	21,047円	ガス 82m ³ → 電気 525kWh 水道 47L → 11L

給湯器(40℃)、使用水量65L/回(冷房期間は、給湯器を使用しない)の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合と比較(手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日)(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎食器を軽くすすいでから使用する
- ◎食器はかごに正しくセットする
- ◎洗剤の適量を守る
- ◎洗浄終了後に扉を開けて余熱で乾燥させる



手間と時間と水道料のトリプル節約

7 給湯器 de エコ活! ~ちょっとだけ温度を下げよう!~

基本のエコ活

◎洗いものをするときは低温に設定するとエコでお得!

カンタン度 ★★★

設定温度を40℃から38℃に2℃下げると...	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)		CO ₂ 削減量(年間)	
	石油給湯器	684円	灯油 9L	22kg-CO ₂		
	ガス給湯器	1,540円	ガス 7m ³	16kg-CO ₂		
	電気給湯器	1,023円	電気 93kWh	51kg-CO ₂		

65Lの水(20℃)を使い、1日2回手洗した場合(冷房期間を除く)(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)ガス料金は青森ガス(株)家庭用温水暖房契約B(16~50m²)の基準単位料金(税込)、電気料金は東北電力(株)よりそう+ナイト8夜間電力量料金(税込)で積算

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎お湯を沸かすときは、水からではなく、給湯器のお湯を沸かす
- ◎洗いものは、お湯を出しっぱなしにせず、ため洗いをする
- ◎食器の汚れをあらかじめ拭き取っておく
- ◎シャワーにして、少量の温水で広範囲をすすぐ

買換え

高効率給湯器を選ぶ



確かに、水温を2℃下げても洗いものに支障はない。簡単なことで節約になるね

お風呂・トイレ編

1 風呂給湯器 de エコ活! ~節水・省エネの両方をめざそう!~

基本のエコ活

◎入浴は家族が間をあけずに入るとエコでお得!

お風呂の 追い炊きを やめると...	種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
	石油給湯器	3,268円	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	ガス給湯器	8,580円	灯油 43L	107kg-CO ₂
	電気給湯器	5,126円	ガス 39m ³	87kg-CO ₂
			電気 466kWh	255kg-CO ₂

2時間放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い炊き(電気温水器の場合、温水器の熱交換により加温)する場合(1日/回)
(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)
ガス料金は青森ガス(株)家庭用温水暖房契約B(16~50㎡)の基準単位料金(税込)、電気料金は東北電力(株)よりそう+ナイト8夜間電力量料金(税込)で積算

◎シャワーは流しっぱなしをやめるとエコでお得!

シャワーを流す 時間を1分短く すると...	種別	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
	石油給湯器	3,036円	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	ガス給湯器	5,112円	灯油 19L	47kg-CO ₂
	電気給湯器	3,814円	ガス 16m ³	36kg-CO ₂
			電気 202kWh	111kg-CO ₂

45℃のお湯を流す時間を1分短縮した場合(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)
ガス料金は青森ガス(株)家庭用温水暖房契約B(16~50㎡)の基準単位料金(税込)、電気料金は東北電力(株)よりそう+ナイト8夜間電力量料金(税込)で積算

例えば
ガス給湯器の場合、お風呂の追い炊きをやめて、シャワーの流しっぱなしに気を付けると
→年間13,692円節約!



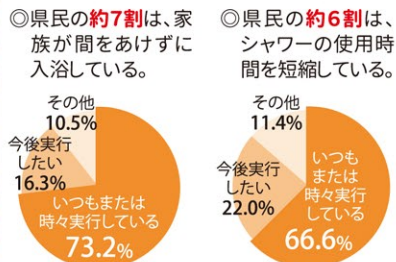
他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎水から沸かすより、お湯を張る
- ◎入浴後は浴槽にフタをする
- ◎スイッチ付きシャワーヘッドを使う

◎使用しないリモコンや操作パネルのスイッチをこまめにオフにすることで節電も

買換え
家族の人数やライフスタイルに合った能力・機能のものや、高効率給湯器を選ぶ

★青森県民のエコ活事情★



2 温水洗浄便座 de エコ活! ~1年中高温のままは電気のみだ~

基本のエコ活

◎温水と便座の設定温度を低めにするとエコでお得!

温水と便座の温度設定を「中」から「弱」に一段階下げると...	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
	1,000円	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
		電気 40kWh	22kg-CO ₂

貯湯式トイレを想定。冷房期間は便座暖房をOFF。温水は、暖房期間の周囲温度が11℃、中間期が18℃、冷房期間が26℃とした場合
(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

◎使わないときはフタを閉めるとエコでお得!

使用后、フタをきちんと閉めておくと...	節約金額(年間)	カンタン度 ★★★	
	875円	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
		電気 35kWh	19kg-CO ₂

貯湯式トイレで、フタを閉めた場合と、開けっぱなしにした場合との比較
(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

例えば

温水洗浄便座2台の設定温度を「弱」にして、フタをきちんと閉めておくと
→年間3,750円節約!

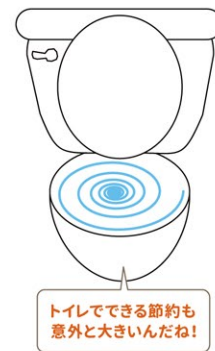


他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎省エネ機能(おまかせ節電機能、タイマー節電機能)などを活用
- ◎フタカバーやシートカバーを装着して、暖房熱の放出を防ぐ
- ◎便座の暖房は、寒い季節だけ使う

買換え

- ・統一省エネルギーラベルを参考に★の数が多い製品を選ぶ(→P20)
- ・「貯湯式」「瞬間式」の特徴を知って製品を選ぶ
貯湯式:タンクに貯めた水をヒーターで温める方式。
多量の温水で洗浄が可能だが、温水を保温するための電力が必要。
瞬間式:タンクを持たずに使用に応じて水を温める方式。
貯湯式より年間消費電力は小さいが、洗浄時の加熱による瞬間消費電力が大きくなる。
- ・フタが断熱材入りだと節電効果大きい



3 洗濯機 de エコ活! ~まとめ洗いで手間も省こう!~

基本のエコ活

◎まとめ洗いをするとエコでお得!

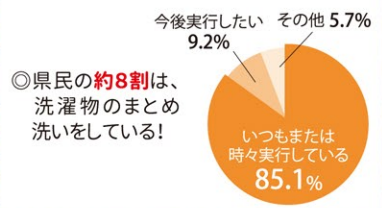
カンタン度 ★★★

洗濯機の容量に合わせて洗濯回数を少なくすると・・・

節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
6,916円	水道 17L 電気 6kWh	(電気分)3kg-CO ₂

定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて毎日洗う場合と、8割を入れて2日に1回洗う場合との比較(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

★青森県民のエコ活事情★



他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎洗剤は適量を使用し、すすぎの水を余分に使わない
- ◎ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用
- ◎すすぎは注水より、ためすぎに
- ◎節電・節水機能があるものは活用する

- ◎乾燥機はフルで使わず、自然乾燥と併用する
- ◎乾燥フィルターはこまめに掃除する
- 買換え
 - ・ライフスタイルに合った容量のものや、省エネ・節水タイプのものを選ぶ
 - ・1人当たりの1日分の洗濯物量は約1.5kgとして容量を選ぶ

4 掃除機 de エコ活! ~掃除機の掃除もこまめに!~

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎部屋を片付けてから、掃除機をかける
- ◎パック式の掃除機は、適宜パックを取り替える
- ◎パワーをこまめに切り替える
- ◎運転モードを使い分ける
- ◎使い終わったら、コンセントからプラグを抜く
- ◎昔ながらのほうきやモップは、ゼロエネルギー

買換え

省エネタイプのものを選ぶ



屋外編

1 融雪(ロードヒーティング) de エコ活! ~天気に応じた手動運転を!~

基本のエコ活



◎降雪・積雪の状況に合わせて手動運転するとエコでお得!

カンタン度 ★☆☆

自動運転から手動運転にすると・・・	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	石油ロードヒーティング	23,712円	灯油 312L	777kg-CO ₂
ガスロードヒーティング	52,525円	ガス 275m ³	613kg-CO ₂	
電気ロードヒーティング	30,261円	電気 2,751kWh	1,508kg-CO ₂	

融雪面積40㎡を想定(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)
ガス料金は、青森ガス(株)ガス融雪システム契約II種(4か月間の使用量が600㎡未満)基準単位料金(税込)、電気料金は、東北電力(株)よりそうCスノーA電力量料金(税込)で積算

◎予熱運転を遅延運転にするとエコでお得!

カンタン度 ★☆☆

予熱運転から遅延運転にすると・・・	種別	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
	石油ロードヒーティング	25,536円	灯油 336L	837kg-CO ₂
ガスロードヒーティング	56,727円	ガス 297m ³	662kg-CO ₂	
電気ロードヒーティング	32,637円	電気 2,967kWh	1,626kg-CO ₂	

融雪面積40㎡を想定(省エネ効果は経済産業省北海道経済産業局の試算による)
ガス料金は、青森ガス(株)ガス融雪システム契約II種(4か月間の使用量が600㎡未満)基準単位料金(税込)、電気料金は、東北電力(株)よりそうCスノーA電力量料金(税込)で積算

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎路面状況を見て、手動と自動を切り替える
- ◎日当たりの良いところは、日光を利用して運転時間を短くする
- ◎雪かきとの組み合わせで運転時間を短くする



「予熱運転」というのは、雪が降っている降っていないにかかわらず路盤を暖めておく機能なんだから!路面が雪が溶けている状態でも、ボイラーが運転している場合があるってことだね・・・

「遅延運転」というのは、雪を溶かすために一時間程度余計に運転させる機能なんだから!状況によっては、予熱運転よりは、こちらのほうが省エネになるってことだね。融雪の機能を知っておくことも大事!

待機時消費電力編

待機時消費電力カット de エコ活

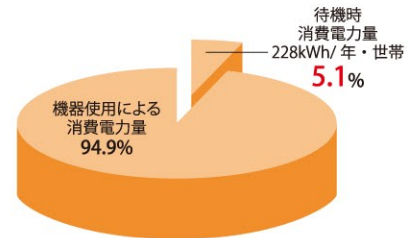
◎待機時消費電力とは？

家電製品のスイッチを入れていなくても、コンセントにつないでいるだけで消費する電力のこと。特に、タイマーやメモリー、内蔵時計などの機能があるものは、本体の主電源をオフにしても電力を消費します。



◎家庭での待機時消費電力はどのくらい？

家庭で消費する電力の5.1%が待機時消費電力です。
右のデータから計算すると年間で電気代5,700円にもなります。



出所：経済産業省 資源エネルギー庁
「平成24年度エネルギー使用合理化促進基盤整備事業（待機時消費電力調査）報告書概要」

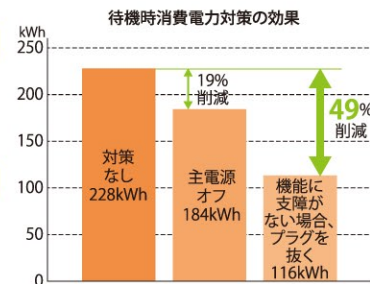
基本のエコ活

◎使わないときは主電源オフ **カンタン度 ★★★**

主電源オフを徹底すると待機時消費電力量が19%削減に。

◎機能に支障がない場合、プラグを抜く **カンタン度 ★★★**

使わないときにプラグを抜くことを徹底すると待機時消費電力量が49%削減に。



出所：(一財)省エネルギーセンター「平成24年度待機時消費電力調査報告書」
(資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」(2015.3)をもとに加工)

他にもいろいろエコ活豆知識

- ◎待機時消費電力の小さい機器を選ぶ
(カタログなどを参考に)
- ◎使い勝手も考えて、プラグを抜く機器を選択
- ◎スイッチ付き電源タップ*を使うと簡単・便利

*安全性が確認されたテーパータップを使いましょう
安全を確認できないテーパータップの利用は、発熱による変形や焦げ付き、発煙が起こることがあります。
Sマークを参考にすると、安全性を確認しましょう。



2 自動車 de エコ活!! ～スマートムーブ(エコで賢い移動)の実践を!～

基本のエコ活

◎エコドライブを実践するとエコでお得!

エコドライブ実践方法	節約金額(年間)	省エネ効果(年間)	CO ₂ 削減量(年間)
ふんわりアクセル「eスタート」を意識して、発進時、5秒間で20km/h程度で加速すると・・・	11,088円	ガソリン 84L	195kg-CO ₂
加減速を少なめにすると・・・	3,828円	ガソリン 29L	67kg-CO ₂
早めのアクセルオフを心がけると・・・	2,376円	ガソリン 18L	42kg-CO ₂
5秒以上停止のときは、アイドリングをストップすると・・・	2,244円	ガソリン 17L	39kg-CO ₂

カンタン度 ★★★

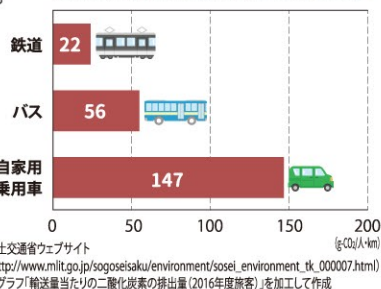
(省エネ効果は(一財)省エネルギーセンター実測値による)

「スマートムーブ」3つのポイント

スマートムーブとは、その時の状況に応じて環境に優しい移動方法を選択するライフスタイルです。

1人が1km移動する際の、輸送手段別の二酸化炭素排出量

- Point 1▶電車やバスを積極的に利用しよう!
- Point 2▶近い場所へは徒歩・自転車で出かけよう!
- Point 3▶自動車の運転はエコドライブを心がけよう!



国土交通省ウェブサイト
(http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei_environment_tk_000007.html)
のグラフ「輸送量当たりの二酸化炭素の排出量(2016年度旅客)」を加工して作成



エコドライブ10のすすめ

出典：エコドライブ普及連絡会

- 1 ①ふんわりアクセル「eスタート」
- 2 ②車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- 3 ③減速時は早めにアクセルを離そう
- 4 ④エアコン使用は適切に
- 5 ⑤ムダなアイドリングはやめよう
- 6 ⑥渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- 7 ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
- 8 ⑧不要な荷物はおろそう
- 9 ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
- 10 ⑩自分の燃費を把握しよう

あどばるーんのエコドライブってなに？

お笑いコンビあどばるーんが出演!エコドライブを紹介する動画を公開しています。



エコドライブ 青森 検索



家電の買換え編

1 家電の買換え de エコ活! ~もったいないが、もったいない!~

家電や機器は、省エネ性能が年々向上しており、中には10年前と比べると消費電力量や電気料金がほぼ半分というものもあります。

買換えの際には、省エネルギーラベルなども参考に、省エネ型の製品を選ぶとエコでお得です!

冷蔵庫 ●10年前と比べると
※

約49%の省エネ

※定格内容積401~450Lの10年前冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較

省エネ性能の推移【401~450Lの例】

年	年間消費電力量 (kWh/年)
2007年	570~640kWh/年
2017年	290~320kWh/年

消費電力が半減!

このデータは特定の冷蔵庫の年間消費電力量を示したものではありません。
 ・各年度毎に定格内容積401~450Lの冷蔵庫の年間消費電力量を推定した目安であり、幅をもたせて表示しています。
 ・JIS C 9801-3:2015による。 出典:一般社団法人 日本電機工業会

温水洗浄便座 ●10年前と比べると
※

約19%の省エネ

※貯湯式で節電機能を使用した場合

10年前の温水洗浄便座との年間消費電力量の比較

年	年間消費電力量 (kWh/年)
2007年	225~311kWh/年
2017年	135~183kWh/年

約19%省エネ!

年	瞬間消費電力量 (kWh/年)
2007年	137~189kWh/年
2017年	58~123kWh/年

約10%省エネ!

出典:資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ冬版」

テレビ ●7年前と比べると
※

約34%の省エネ

※2010年の32V型液晶テレビと2017年の32V型液晶テレビの比較

32V型液晶テレビの省エネ性能比較

年	年間消費電力量 (kWh/年)
2010年	81kWh/年
2017年	53kWh/年

出典:資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ冬版」の機種一覧における単純平均値

エアコン ●10年前と比べると
※

約5%の省エネ

※期間消費電力量は日本工業規格JIS C 9612:2005に基づくAPFから算出された試算値です。なお、地域、気象条件などにより、値は変わります。

10年前のエアコンとの期間消費電力量の比較

年	期間消費電力量 (kWh/年)
2007年	865kWh/年
2017年	821kWh/年

・冷暖房兼用・壁掛け形・冷房能力2.8kWクラス省エネルギー型の代表機種の単純平均値、設置環境や使用条件により値は変わります。
 出典:一般社団法人 日本冷凍空調工業会

『2018年度版スマートライフおすすすめBOOK』(一般社団法人 家電製品協会)より

★青森県民のエコ活事情★

◎県民の約7割は、家電製品を購入するとき省エネ型のものを選んでいる!



買換えてこんなにお得!



2 省エネ家電選びのヒント

省エネルギーラベル - メーカーが表示 -

製造事業者等が省エネ法で定めたトップランナー制度*の基準を達成しているかどうかを表示するラベルです。(カタログや製品本体、包装などに表示)



①省エネ性マーク

省エネ基準達成率が100%以上のものはグリーン、100%未満のものはオレンジで表示

②省エネ基準達成率

その製品がトップランナー制度の基準をどの程度達成しているかを表示

Point 数字が大きいくほど省エネ!

統一省エネルギーラベル - お店が表示 -

小売業者が店頭陳列商品に対し、製品の省エネ情報をまとめて表示するラベルです。
 (対象:エアコン、電気冷蔵庫、電気冷凍庫、テレビ、電気便座、照明器具(蛍光灯器具のうち家庭用に限る))

統一省エネルギーラベルの例(電気冷蔵庫)

①多段階評価

・市場における製品の省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示。
 トップランナー基準を達成している製品がいくつ星以上であるかを明確にするため星の下のマーク(◀▶)でトップランナー基準達成・未達成の位置を明示。

Point 星の数が多いほど省エネ!

②省エネルギーラベル

③年間の目安電気料金

※省エネ法によるトップランナー制度

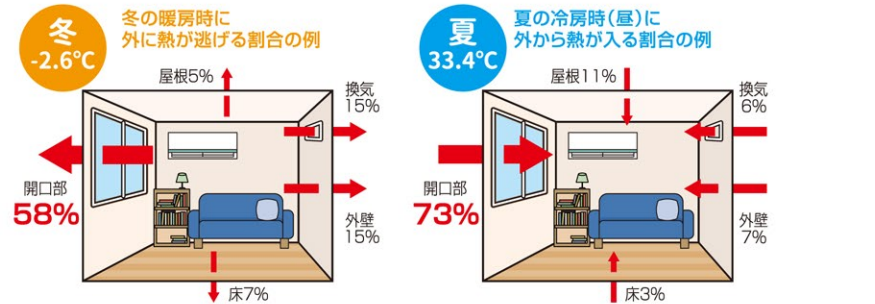
- 1998年の省エネ法改正により、エネルギーを多く使用する機器等ごとに、エネルギー性能の向上を促すための目標基準を満たすことを製造事業者等に求める制度が導入されました。
- 対象品目は、①大量に使用されており、②使用に際し相当量のエネルギーを消費しており、③エネルギー消費効率の向上を図ることが特に必要な家電製品を中心に32品目となっています。

すまいの断熱・遮熱編

窓の断熱・遮熱 de エコ活! ~とにかく窓対策を!~

住宅の熱の出入りはどこから?

住宅の熱の出入りが大きいのは、窓や換気扇などの開口部です。
冬は暖房時に58%もの熱が開口部から逃げ、夏は冷房時に73%もの熱が開口部から入ってきます。



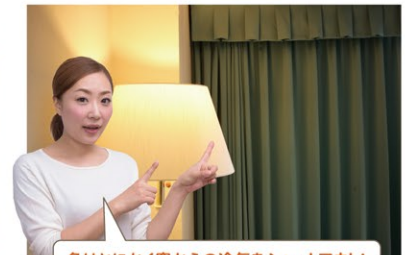
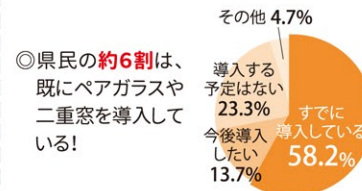
他にもいろいろエコ活豆知識

- 〈冬〉**
- ◎天井から床までの厚手のカーテンを使用する
 - ◎窓に空気層のある断熱シートを貼る
- 〈夏〉**
- ◎窓の外によらずグリーンカーテンを設置
 - ◎昼間の外出時には、日差しが入る窓のカーテンを閉める
- 〈オールシーズン〉**
- ◎窓の室内側に「樹脂製内窓」を取り付けて「二重窓」にする
 - ◎窓を「断熱窓」に交換する



窓にもラベルがあります!
★の数が多いほど、省エネ性能が高い!

★青森県民のエコ活事情★



冬はとにかく窓からの冷気をシャットアウト!
最近では、ホームセンターでも窓対策グッズがたくさん売ってるよね!

省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」

現在使用している家電を最新のものに買い換えた場合の年間の省エネ効果等をシミュレーションできるウェブサイト(環境省)です。

家庭での消費電力が大きいエアコン、テレビ、冷蔵庫、照明器具、温水洗浄便座について、簡単に調べることができます。



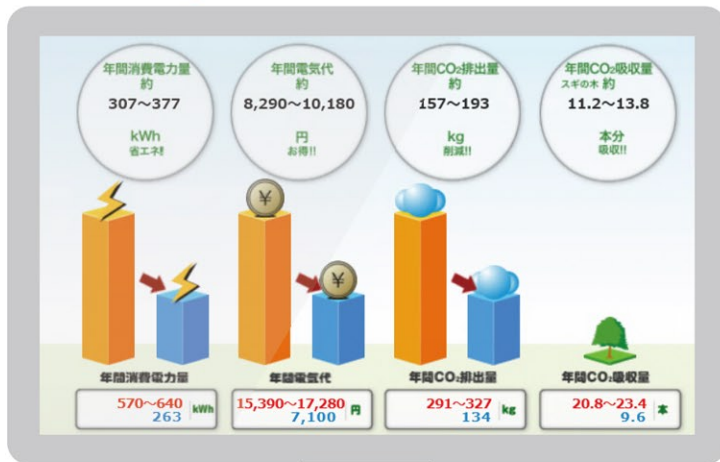
HP「しんきゅうさん」画面イメージ(平成30年9月1日現在)



「しんきゅうさん」は各メーカーの機種を指定して比較できる優れもの!

買換えて電気代がいくらお得になるか知ることができるんだって!

10年以上前の冷蔵庫を最新の5つ星のものに買い換えた場合(例)



HP「しんきゅうさん」画面イメージ(平成30年9月1日現在)



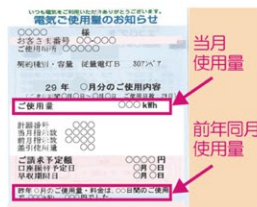
こんなに電気代がお得なんだ!
冷蔵庫などの買換えに参考してみてください!

エネルギーの見える化編

1 エネルギー使用量の把握 de エコ活! ~知ることが省エネへの第1歩!~

◎まずは、エネルギーをどれくらい使っているかを把握

電気使用量(kWh)の場合、電力会社が発行する検針票で把握できます。



◎毎月の使用量を見る化

「あおりエコの環スマイルプロジェクト」ホームページには、電気、ガス、水道、ガソリン、灯油の毎月の使用量を管理できる「エコ家計簿」があります。

プロジェクトに参加登録すると利用できます。

種別	年	4月	5月	6月
電気 (kWh)	2017年	914	868	未登録
	2016年	881	885	642
	※必須項目	削減量 (kg)	+18	-10

「あおりエコの環スマイルプロジェクト」ホームページイメージ

あおりエコの環スマイルプロジェクトとは

地球温暖化対策やごみの減量・リサイクルなどを進める「もったいない・あおり県民運動」の取組の一つで、県民や事業者、学校、団体などが連携協力しながら地域全体のエコにつなげるプロジェクトです。



参加登録すると協力店からサービスを受けられる「モットェコーカード」がもらえます。登録は無料。日常生活のできる範囲でエコに取り組むだけでOKです。

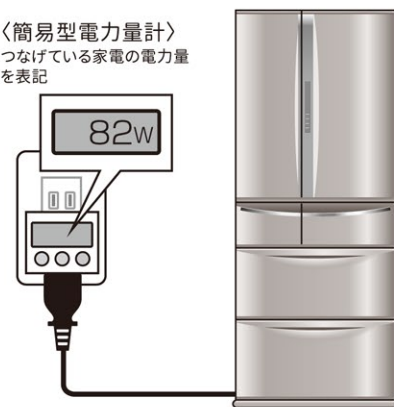
※地球温暖化対策に向けた国民運動「COOL CHOICE(クールチョイス・賢い選択)」に呼応し、「COOL CHOICE あおり」を合言葉に、もったいない・あおり県民運動の一層の充実・強化を進めています。

2 電力測定器 de エコ活! ~リアルタイムでわかる~

◎簡易型電力量計

コンセントに差し込み、家電製品の電源プラグをつなげて使用します。電力消費量などをリアルタイムで知ることができます。

〈簡易型電力量計〉
つなげている家電の電力量を表記



◎家庭用電力測定装置

分電盤等に測定器を取り付け、部屋に置いた表示器に電力消費量や電気料金などがリアルタイムで表示されます。

~住まいの建て替えの参考に~

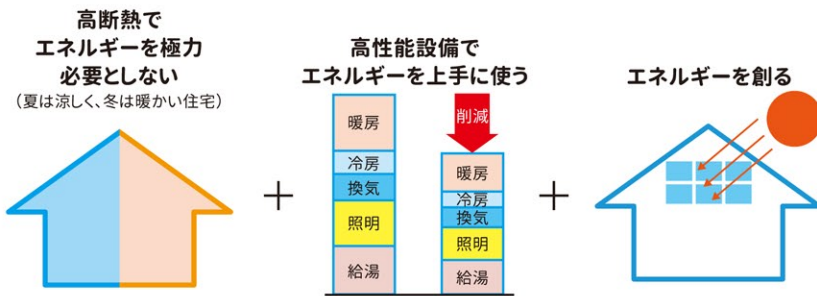
ZEH(ゼッチ)とは

ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスの略称。

「快適な室内環境」と「年間で消費する住宅のエネルギー量が正味で概ねゼロ以下」を同時に実現する住宅のことです。

高断熱や高性能設備の導入により、住まいに必要なエネルギーを最小限にするとともに、太陽光発電などで住まいに必要なエネルギーを創ります。

高断熱の住まいは、冬は暖かいので、トイレや浴室でのヒートショックの低減など、健康面からも注目されています。



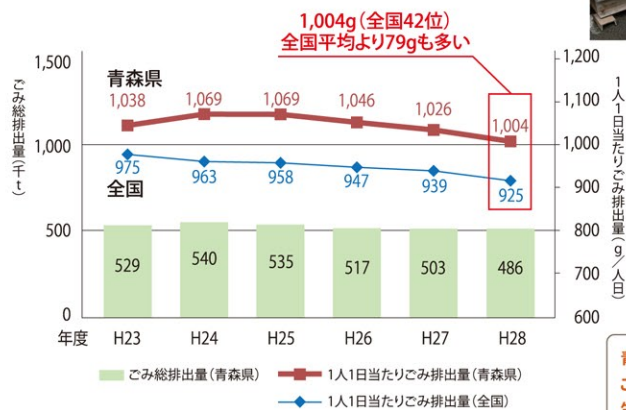
出典:「ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)に関する情報公開について」経済産業省資源エネルギー庁ホームページ

ごみ減量・リサイクル編

1 青森県のごみ事情

全国平均より多い「ごみ排出量」

ごみの総排出量と県民1人1日当たりの排出量の推移



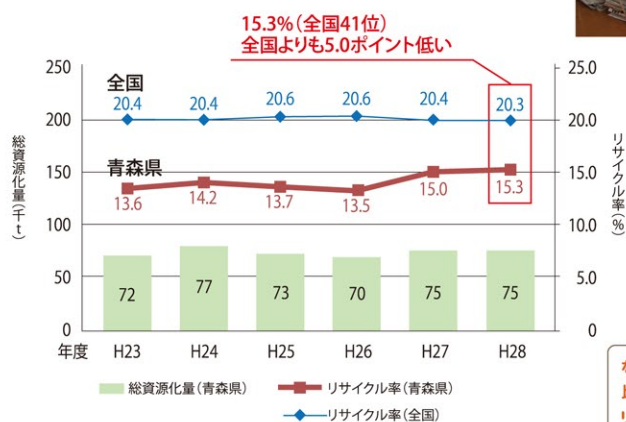
資料: 青森県環境政策課



青森県のごみ排出量は全国平均より多いが、
ごみのうち、約5割が
生ごみなんだって

全国平均より低い「リサイクル率」

資源化量とリサイクル率の推移



資料: 青森県環境政策課



なかでも紙ごみは全国に
比べて7割程度しか
リサイクルできていないそうです

2 生ごみ減量「3つの『きる』」deエコ活!

食材は使い「きる」

- ・食材はムダなく使う
- ・食材は必要な分だけ買う

料理は食べ「きる」

- ・作った料理は残さずおいしく食べる
- ・作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきる

生ごみは水気を「きる」

- ・三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきる
- ・野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出すなど、さらに工夫して生ごみを減らす



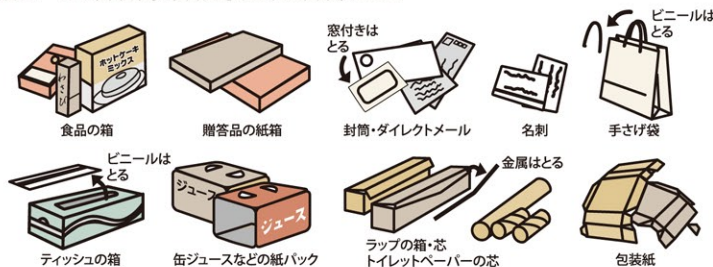
ゴミヘルズ
青森県生ごみ減量キャラクター
生ごみ減量のために、3つの「きる」を
歌で教えてくれる心優しいロックバンド

3 ざつがみ 雑紙(その他紙)リサイクル de エコ活!

青森県では新聞、雑誌・本、段ボールのリサイクルは進んでいますが、雑紙(その他紙)のリサイクルが遅れています。

ざつがみ 雑紙ってどんな紙?

段ボール、古新聞、古雑誌以外の古紙のこと



ざつがみ 雑紙(その他紙)の上手なまとめ方



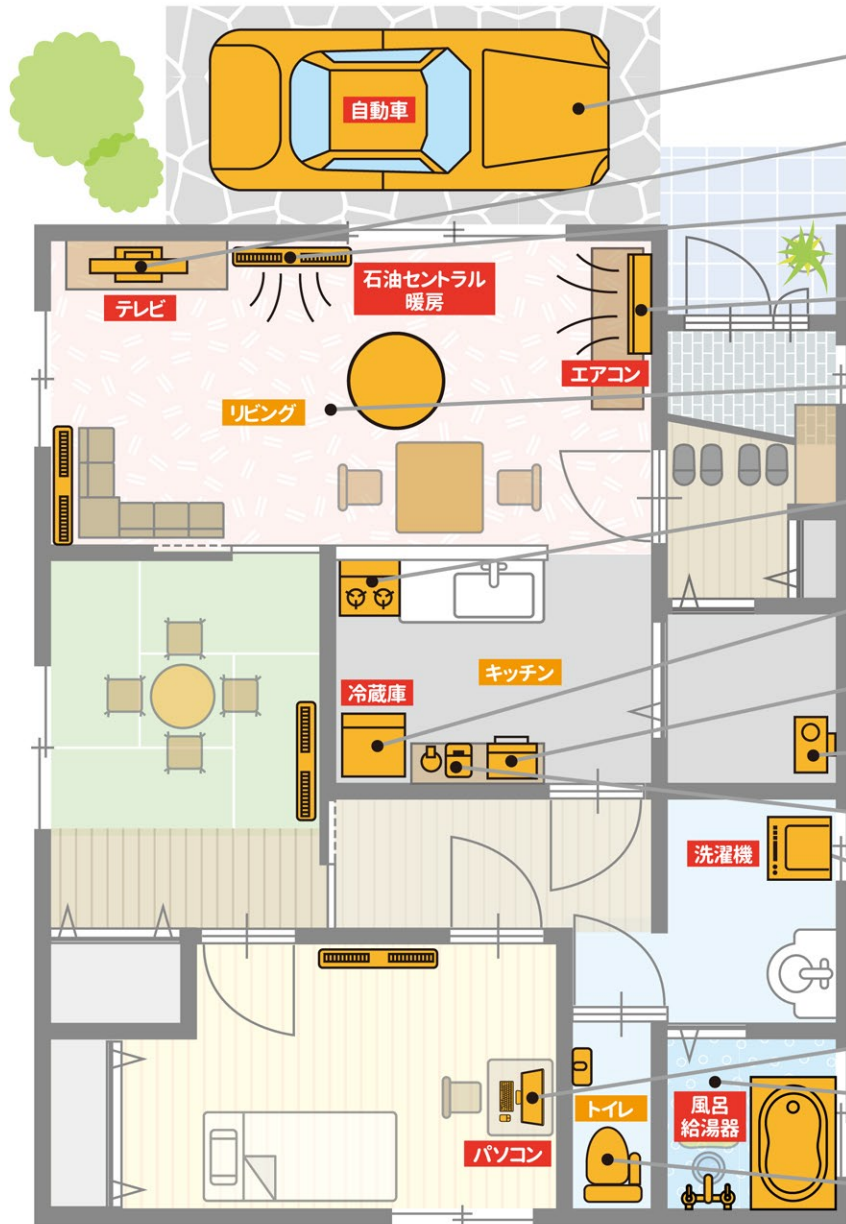
小さな雑紙(ざつがみ)は
古封筒や紙袋に入れて
まとめると便利だよ

コシくん
(仕事)
紙くずを捨てずに
リサイクルすること
(性格)
やさしくてちょっと照れ屋
がんばり屋さん



お住まいの市町村によって紙ごみの種類や回収方法が異なりますので、
市町村のごみカレンダーなどで確認しましょう。

さあ、はじめよう!～カンタン・エコ活ライフde節約計画!～(例)



エコドライブで年間**11,088円**節約 (P17)

・ふんわりアクセル「eスタート」を心がける

液晶テレビ2台で年間**2,200円**節約 (P4)

・付けっぱなしをやめて、輝度を下げる

石油セントラル暖房で年間**15,960円**節約 (P7)

・室温20°Cに設定する

エアコン2台で年間**3,100円**節約 (P6)

・適切な温度に設定して、定期的なフィルターを掃除

照明3台で年間**9,750円**節約 (P3)

・LEDシーリングライトに交換

ガスコンロで年間**484円**節約 (P11)

・鍋から炎がはみ出さないように調節

冷蔵庫で年間**3,775円**節約 (P9)

・ものを詰め込み過ぎないようにして、設定温度を「強」から「中」にして、壁から離して設置

電子レンジで年間**1,628円**節約 (P10)

・野菜(根菜)の下ごしらえに活用

ガス給湯器で年間**1,540円**節約 (P12)

・洗うものは設定温度2°C下げる

ジャー炊飯器と電気ポットで年間**3,825円**節約 (P10・11)

・長時間の保温をやめ、プラグをコンセントから抜く

洗濯機で年間**6,916円**節約 (P15)

・まとめ洗いで洗濯回数を少なく

デスクトップ型パソコンで年間**1,125円**節約 (P5)

・使用時間を短くして、中断時はスリープモードに

ガス風呂給湯器で年間**13,692円**節約 (P13)

・お風呂の追い炊きをやめて、シャワーの流しっぱなしに気を付ける

トイレ2台で年間**3,750円**節約 (P14)

・設定温度を「中」から「弱」にして、使用後はフタを閉める

すごい!これだけのエコ活で年間78,833円も節約できちゃう!カンタンだし、これはエコ活しない手はないね!



私がエコ活で得をすると、二酸化炭素も減って、地球のためにもなるんだよね!いいことした気分!



「塵も積もれば山となる!」あなたのご家庭でも、できることから少しずつコツコツとエコ活を!ムダを省いてスマートに暮らそうよ!