暮らしの

CO_2ダイエット

さぁはじめよう！

地球にやさしく、お財布にもやさしい暮らし

アジェンダ21すいたエネルギー部会・吹田市

『アジェンダ21すいた』は、地球環境を保全し、持続可能な社会の実現を目指す市民・事業者・行政のパートナーシップ組織です。

暮らしのCO_2ダイエットとは?

日常生活で、**無理なく、楽しみながら、**省エネ行動を実践し、家庭で使用した電気やガスなどの使用量を記録することで、家庭からどのくらいのCO_2（二酸化炭素）が排出されているかをチェックする取組みのことです。

電気やガスなどの使用量を減らすことができれば、地球温暖化の原因となる**CO_2の排出量を減らせる**と同時に、**光熱水費の節約**にもつながります。

家庭での無駄なエネルギーをダイエットして、地球にもお財布にもやさしい暮らしをはじめましょう。

取組み方法

1 参加申込み

添付の『参加申込みはがき』（P11）を切り取り、必要事項を記入して、郵送してください。

※既にチラシなどで参加申込みしている方は、不要です。

2 省エネライフ度チェック（取組み前）

『省エネライフ度チェック』（P4）で、取組み前のあなたの暮らしがどの程度、環境に配慮しているかをチェックします。

3 暮らしのCO_2ダイエット宣言の記入

『暮らしのCO_2ダイエット宣言』（P5）で、取組み項目を選択し、省エネに関する具体的な数値目標や取組む手段を記入します。

取組み項目は、電気・ガス・水道・灯油・ガソリン・軽油の中から選択してください。

※電気とガスは必須で、水道・灯油・ガソリン・軽油は、自由選択です。

但し、オール電化のご家庭は、電気だけでも結構です。

4 省エネ行動の実践・記録表の記入

省エネ行動を実践し、選択した取組み項目の記録表（P6～10）に、月ごとの使用量等を記録します。（7月分～12月分まで）

5 省エネライフ度チェック（取組み後）

省エネライフ度チェック（P4）で、取組み後のあなたの暮らしがどの程度、環境に配慮しているかをチェックします。

6 アンケートの記入・取組み結果の報告

12月分までの記録が完了したら、1月頃に返信用封筒を送付しますので、アンケート（P11）をご記入の上、この冊子を返送してください。

※この冊子ごと返信用封筒に入れてください。返送された冊子は、集計後、返却します。

1月以降も記録欄かございますので、引き続き、ご家庭で取組んでいただければ幸いです。

7 暮らしのCO_2ダイエットレポートの送付

参加者からの報告をもとに、CO_2削減結果などを暮らしのCO_2ダイエットレポートとして、取りまとめ、送付します。

参加特典

1　取組み結果を報告していただいた方全員に、 認定証を授与します

12 月までの記録を行い、このシートを返送した方全員に、認定証を授与します。

2　参加者向けニュースレターの発送

参加申込みをされた方に、省エネや市内外の環境イベントなどの情報がいっぱいのニュースレターを発送します。

発送予定月：平成 18 年 10 月、平成 19 年 1 月、4 月、7 月（計 4 回）

参加対象・説明会・問い合わせ先

1　参加対象

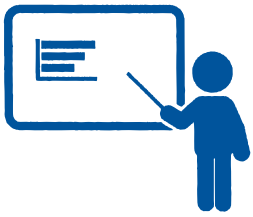
吹田市内に在住している方を対象とします。

2　説明会の開催

地球温暖化問題や「**暮らしの CO2 ダイエット**」の取組み方法などを分かりやすく解説する「**暮らしの CO2 ダイエット参加説明会**」を開催します。

多数のご参加をお待ちしております。

なお、説明会に不参加でも、取組みに参加できます。



・日　時　平成 18 年 8 月 23 日（水）14 時から 15 時 30 分まで

・場　所　吹田市役所　研修室（低層棟 3 階）

・申込み　電話でアジェンダ 21 すいた事務局（吹田市環境部環境室　地球環境課）まで

・持ち物　電気・ガスの検針票、電卓

3　問い合わせ先

アジェンダ 21 すいた事務局（吹田市環境部環境室　地球環境課）

〒564-8550　吹田市泉町 1-3-40　吹田市役所地球環境課内

TEL 06-6384-1782　FAX 06-6368-7350

省エネライフ度チェック

あなたの暮らしがどの程度環境に配慮しているか、**取組む前**と**取組んだ後**でチェックしてみましょう。該当しない項目は、ー線を記入してください。○印をつけた合計点があなたの省エネライフ度です。

よくできている・・・10 点　まあまあできている・・・5 点　できていない・・・0 点

省エネ・アクション	取組み前			チェック項目	取組み後		
	10	5	0	冷房の設定温度を夏は 28 度以上、冬は 20 度以下にする	10	5	0
	10	5	0	蛍光灯はこまめに消したり、テレビの主電源を切るなど節電に努める	10	5	0
	10	5	0	見ていないテレビは消す	10	5	0
	10	5	0	食品は使い切り、野菜や果実類はできるだけ旬のものを食べる	10	5	0
	10	5	0	冷蔵庫に物を詰め込みすぎないようにし、ドアの開閉を減らす	10	5	0
	10	5	0	熱いものは冷まして、湿ったものはラップに包んで冷蔵庫に入れる	10	5	0
	10	5	0	炊飯器で保温する時間を短縮する	10	5	0
	10	5	0	掃除機をかける前にフィルターの手入れをし、部屋をかたづけ不要なスイッチのオン・オフをしない	10	5	0
	10	5	0	調理によってガスコンロの火加減を調節する	10	5	0
	10	5	0	お風呂は家族が続けて入るようにし、誰も入っていない時はふたを閉める	10	5	0
			点				点

節水・アクション	取組み前			チェック項目	取組み後		
	10	5	0	歯磨きには、コップを使い、水を出しっぱなしにしない	10	5	0
	10	5	0	洗顔はため洗いにする	10	5	0
	10	5	0	洗濯の時の洗浄剤は適量を守り使いすぎない	10	5	0
	10	5	0	洗濯物は洗濯機容量の 70～80%を目安にまとめて洗う	10	5	0
	10	5	0	お皿の油汚れは古布などで拭いてから洗う	10	5	0
	10	5	0	蛇口を全開にせず、適量（鉛筆の太さ）に調節する	10	5	0
	10	5	0	シャワーのお湯を出しっぱなしにしない	10	5	0
	10	5	0	浴槽に水を入れすぎない	10	5	0
	10	5	0	お風呂の残り湯は、洗濯や打ち水などに使う	10	5	0
	10	5	0	雨水をためて植木の水やりなどに利用し、非常時には防火用水とする	10	5	0
			点				点

外出・アクション	取組み前			チェック項目	取組み後		
	10	5	0	できるだけ簡易な包装を選択して購入し、過剰包装は辞退する	10	5	0
	10	5	0	買い物にはマイバッグを持参する	10	5	0
	10	5	0	できるだけ長持ちする良質なモノを買うように心がけ、修理や交換によってごみを減らす	10	5	0
	10	5	0	環境に配慮した製品（グリーン商品）を優先的に購入する	10	5	0
	10	5	0	買い物や外出は、自転車や公共交通機関を利用する	10	5	0
	10	5	0	ノーマイカーデー運動を心がける	10	5	0
	10	5	0	アイドリングストップを実行する	10	5	0
	10	5	0	空ぶかしや急発進・急加速をしないようにする	10	5	0
	10	5	0	自動車に無駄なものを積まないようにする	10	5	0
	10	5	0	タイヤの空気圧を適正にする	10	5	0
			点				点

暮らしの CO_2 ダイエット宣言

取組み項目を選択し、省エネに関する具体的な数値目標や取組む手段を記入します。

● 取組みに対する思いや方針を記入しましょう。

環境に優しいライフスタイルに取り組む思いや方針をご記入ください。

例.　地球の限られた資源を大切にしたい。地球温暖化防止のために取り組みたい。

〔　　〕

●取組む項目を○で囲みましょう。

電気とガスは必須です。但し、オール電化のご家庭は電気だけでも結構です。

[　　電気　　ガス　　水道　　灯油　　ガソリン・軽油　　]

● 暮らしの CO_2 ダイエットの目標を設定しましょう。

選択した取組み項目について、目標を設定します。目標値を○で囲むか、目標値を記入してください。初めて取組む場合など、目標値が設定しにくい場合は、まずは 3%削減を目標に取組んでみましょう。

取組み項目	目標値（○で囲むか、数字を記入してください。
電気	前年と比べて【　1%　2%　3%　___%】削減する
ガス	前年と比べて【　1%　2%　3%　___%】削減する
水道	前年と比べて【　1%　2%　3%　___%】削減する
灯油	前年と比べて【　1%　2%　3%　___%】削減する
ガソリン・軽油	前年と比べて【　1%　2%　3%　___%】削減する

● 取組む方法を記入しましょう。

目標達成に向けて取組む方法を記入します。下の「得する 10 のエコアクション」もしくは、P4 の省エネライフ度チェックを参考にご記入ください。

〔　　〕

【得する１０のエコアクション】

エコアクション	具体的内容	削減効果 上段：CO_2 削減量 下段：節約金額
炊飯器の保温を止める	ポットや炊飯器の利用は、利用時間が長いため多くの電気使用量を消費します。ごはんは、電子レンジで温め直す方が消費電力が少なくなります。	約 31 kg/年 約 2,000 円/年
待機電力を90%削減する	主電源を切ります。長時間使わないときは、コンセントを抜きます。買い替えの時は、待機電力の少ない製品を選びましょう。	約８７kg/年 約 6,000 円/年
テレビ番組を選び、１日１時間テレビ利用を減らす	見たい番組だけ選んで見るようにしましょう。	約 13 kg/年 約 1,000 円/年
冷房温度を 1℃高く、暖房温度を 1℃低く設定する	カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、着るものを工夫することで、冷暖房機に頼らないで過ごせます。冷暖房を始める時期も少し待ってみるのも良いでしょう。	約 31kg/年 約 2,000 円/年
シャワーを１日１分家族全員が減らす	身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。	約 65 kg/年 約 4,000 円/年
風呂の残り湯を洗濯に使いまわす	風呂の残り湯を洗濯や、庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のため市販されているポンプを使うと便利です。	約 17 kg/年 約 5,000 円/年
家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を２割減らす	家族が別々の部屋で過ごすと、暖房も照明も余計に必要になります。	約 240 kg/年 約 11,000 円/年
週２日往復8kmの車の運転を控える	通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にも良いです。	約 185 kg/年 約 8,000 円/年
１日５分間のアイドリングストップを行う	駐車や長時間停車するときはエンジンを切ります。大気汚染物質の排出削減にも寄与します。	約 39 kg/年 約 2,000 円/年
買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ	トレーやラップは家に帰ればすぐごみになります。買物袋を持ち歩くことで、レジ袋を減らすこともできます。	約 58 kg/年

参考：環境省「身近な地球温暖化防止対策」

電気記録表

月	電気料金（円）	使用量（kWh）		備考
		当年	前年	
記入例	５，１６６	２４９	２１６	家族が増えた
7				
8				
9				
１０				
１１				
１２				
小計		①	②	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
小計		③	④	

■記入方法

電気料金・使用量を電力会社から届く「電気使用量のお知らせ」（検針票）から転記します。（検針票の見方をご参照ください。）

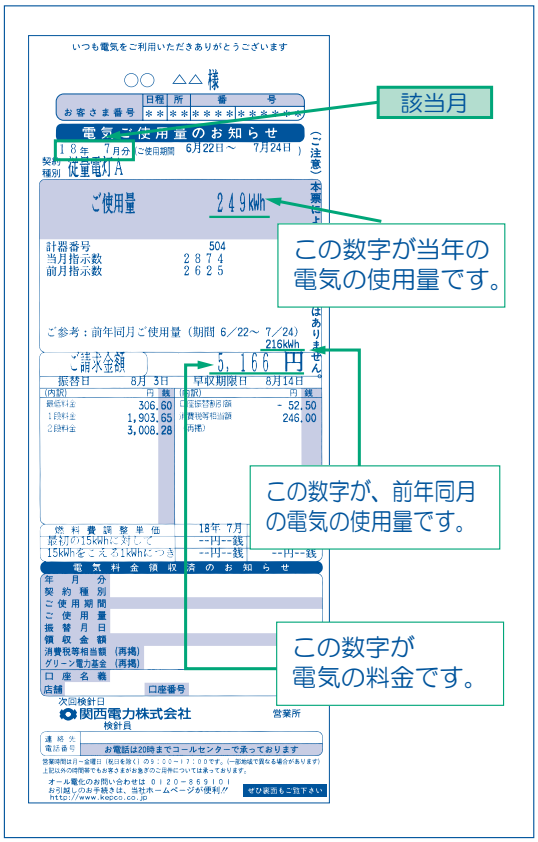
備考には、前年同月比の変化が大きな月について、思い当たる要因を記入します。

■ＣＯ$_2$ 排出量

使用量の小計に CO_2 排出係数（電気＝0.284）をかけると、その期間の CO_2 排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7 月～12 月	kg （①×0.284）	kg （②×0.284）
1 月～6 月	kg （③×0.284）	kg （④×0.284）

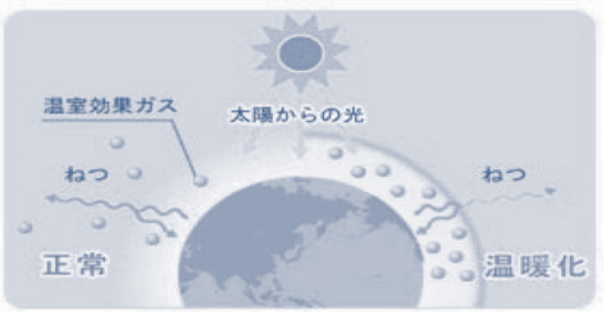
■検針票の見方



コラム① ～地球温暖化のメカニズム～

地球を包んでいる大気には温室効果ガス（主に二酸化炭素、化学式ではＣＯ２）が含まれています。温室効果ガスは太陽から降り注いでくる熱を逃がさないようにして、地球の温度を生物が生活しやすい温度にしてくれています。

この温室効果ガスが増えると、熱が地上にたまり、さらに地球を暖めてしまいます。これが地球温暖化です。



ガス記録表（都市ガス・プロパンガス）いずれかに○を記入してください

月	ガス料金（円）	使用量（㎥）		備考
		当年	前年	
記入例	５，５３６	２７	２８	家族が増えた
7				
8				
9				
１０				
１１				
１２				
小計		①	②	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
小計		③	④	

■記入方法

ガス料金・使用量をガス会社から届く「ガス使用量のお知らせ」（検針票）から転記します。（検針票の見方をご参照ください。）

備考には、前年同月比の変化が大きな月について、思い当たる要因を記入します。

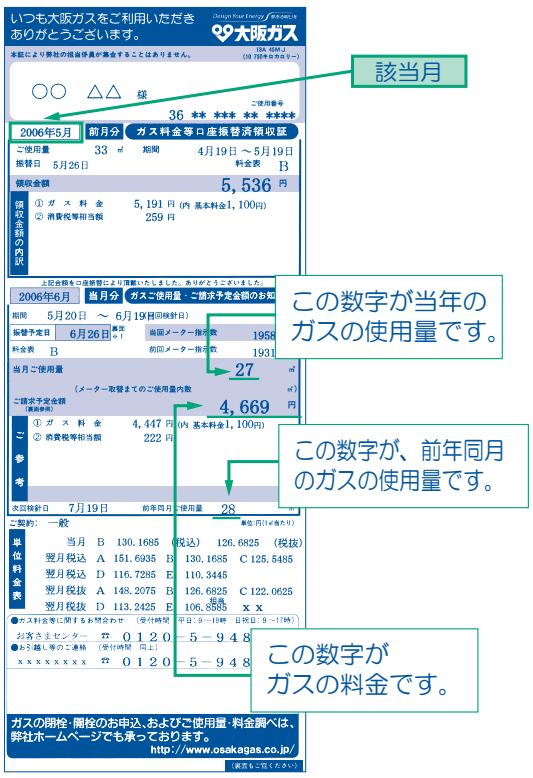
■ CO_2 排出量

使用量の小計に CO_2 排出係数（都市ガス＝2.29 、プロパンガス＝5.98 ）をかけると、その期間の CO_2 排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7 月～12 月	kg （①×2.29）	kg （②×2.29）
1 月～6 月	kg （③×2.29）	kg （④×2.29）

※プロパンガスの場合は、5.98 です。

■検針票の見方



コラム②　～地球温暖化の影響～

温室効果ガスがこのまま増え続けると、2100 年には、平均気温が約 1.4℃～5.8℃上昇すると予測されています。そうなれば、地球の生態系はもちろん人類にも甚大な影響を与えることになってしまうのです。

【地球温暖化の影響】

●**砂漠化**：世界中で砂漠がどんどん広がっています。

●**海面の上昇**：海水の熱膨張により海面が上昇します。このまま温暖化が進むと低地にある国などは、国そのものが沈んでしまいます。

●**感染症の増加**：気候が亜熱帯に近づくと熱帯性感染症（マラリア、デング熱、黄熱病、コレラなど）が増加します。また、感染症の媒介となる蚊の繁殖地域が広まり、更なる悪循環の引き金となります。

●**異常気象の多発**：地球規模で大気循環のパターンが変わり、異常気象（干ばつ、洪水、熱波、雪崩、台風など）が頻発します。

砂漠化

海面上昇

異常気象

感染症

水道記録表

月	上下水道料金（円）	使用量（㎥）		備考
		当年	前年	
記入例	３，０５１	４	５	家族が増えた
７				
８				
９				
１０				
１１				
１２				
小計		①	②	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
小計		③	④	

■記入方法

上下水道料金・水道使用量を「水道使用量等のお知らせ」（検針票）から転記します。（検針票の見方をご参照ください。）料金・使用量が２ヶ月分一緒になっている場合は、２ヶ月に１回の記入で結構です。

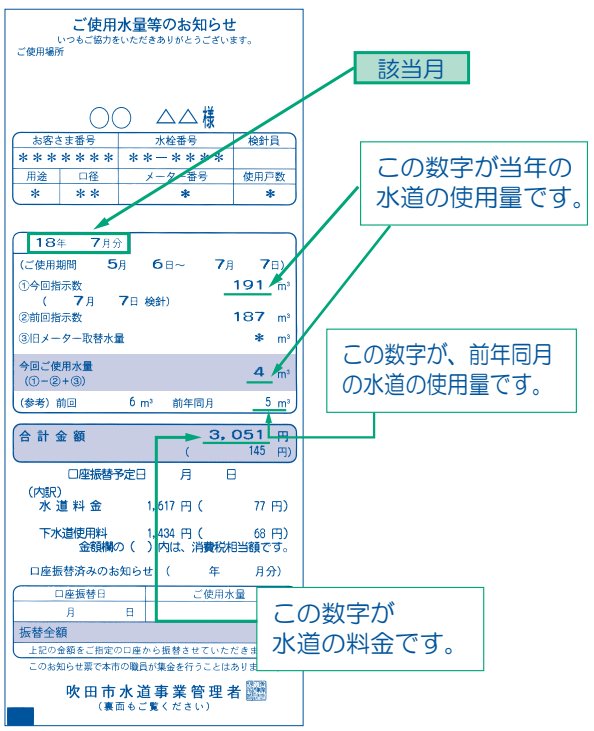
備考には、前年同月比の変化が大きな月について、思い当たる要因を記入します。

■CO_2 排出量

使用量の小計にCO_2 排出係数（水道＝0.58）をかけると、その期間の CO_2 排出量が算定できます。

項目	当年	前年
７月～12 月	kg（①×0.58）	kg（②×0.58）
１月～６月	kg（③×0.58）	kg（④×0.58）

■検針票の見方

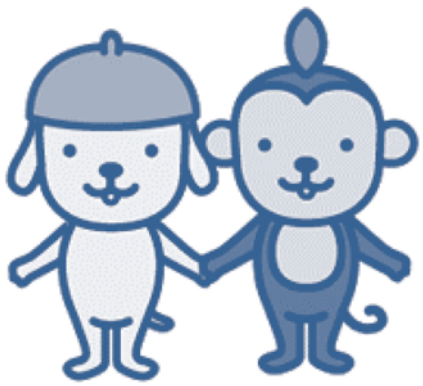


コラム③　～ストップ温暖化防止デー～

大阪府では、毎月１６日を地球温暖化について考える日「ストップ地球温暖化デー」と定めました。

イメージキャラクター「モットちゃん（左）とキットちゃん（右）」が、地球環境問題の重要性や省エネルギー行動などの実践を呼びかけています。

みなさんも毎月１６日は、いつもより意識して、オフィスや家庭でできる地球温暖化防止対策として身近な省エネルギーに取り組みましょう。



モットちゃん　　キットちゃん

灯油記録表

月	灯油料金（円）	使用量（リットル）		備考
		当年	前年	
記入例	４，０００	８０	７０	
７				
８				
９				
１０				
１１				
１２				
小計		①	②	
１				
２				
３				
４				
５				
６				
小計		③	④	

■記入方法

灯油料金・購入量をレシートから１ヶ月分の合計を計算し、転記します。

備考には、前年同月比の変化が大きな月について、思い当たる要因を記入します。

■CO_2 排出量

使用量の小計に CO_2 排出係数（灯油＝2.5）をかけると、その期間の CO_2 排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7 月～12 月	kg（①×2.5）	kg（②×2.5）
1 月～6 月	kg（③×2.5）	kg（④×2.5）

コラム④　～自然エネルギー～

地球温暖化を防止するために、太陽光発電や風力発電などの自然エネルギーが注目されています。これらを利用すれば、石油などの資源も節約でき、環境への負荷が小さくなります。

吹田市の施設でも、市営住宅や市民病院では、太陽光発電を導入し、メイシアターでは、太陽熱を給湯用に利用するなど、環境に配慮した設備を導入しています。

また、近年、市民の取組みとして、地域住民や企業の寄付により、学校や保育園などの公共的な場所に太陽光発電を設置する市民共同発電所の取組みも全国的な広がりを見せています。

吹田市においても、平成 17 年に市内初の市民共同発電所として、市立古江台中学校で、2.2 キロワットの太陽光発電が設置されました。

古江台中学校の市民共同発電所

メイシアターの太陽熱利用システム

ガソリン・軽油記録表（ガソリン・軽油）いずれかに○を記入してください

月	ガソリン・軽油料金（円）	使用量（リットル）		備考
		当年	前年	
記入例	４，２７５	４５	４０	
7				
8				
9				
１０				
１１				
１２				
小計		①	②	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
小計		③	④	

■記入方法

ガソリンもしくは軽油料金・使用量をレシートから１ヶ月分の合計を計算し、転記します。

備考には、前年同月比の変化が大きな月について、思い当たる要因を記入します。

■CO_2 排出量

使用量の小計に CO_2 排出係数（ガソリン＝2.3、軽油＝2.6）をかけると、その期間の CO_2 排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7 月～12 月	kg（①×2.3）	kg（②×2.3）
1 月～6 月	kg（③×2.3）	kg（④×2.3）

※軽油の場合は、2.6 です。

コラム⑤　～吹田市の取組み～

吹田市では、平成 11 年に吹田市役所エコオフィスプランを策定し、環境に配慮した事務事業活動を推進しています。

また、平成 13 年には、市本庁舎を対象に、環境マネジメントシステムに関する国際規格ＩＳＯ１４００１を認証取得し、平成 16 年には、対象を千里丘、山田、千里の３出張所まで拡大し、取組みの展開を図っています。

天然ガス塵芥車

【具体的な取組み】

・昼休みや残業時の不要照明の消灯に努める。
・両面コピー、両面印刷を励行する。
・使用済み用紙の裏紙利用や使用済み封筒の再利用に努める。
・ごみの分別・資源化を徹底する。
・オフィス古紙のリサイクルを進める。
・不要なアイドリングを抑制するなどエコドライブに努める。
・低公害車等の率先導入に努める。
・環境に配慮した物品等の調達に努める。

オフィス古紙のリサイクル

アンケート

1 家族構成（人数をご記入ください。）

10 歳未満　　人／10 歳代　　人／20 歳代　　人／30 歳代　　人／40 歳代　　人
50 歳代　　人／60 歳以上　　人

2 家屋の種類（該当する項目に○をご記入ください。）

・　一戸建て　／　マンション、アパートなどの集合住宅
・　木造　／　鉄筋
・　事務所・店舗と住所が同じ（　はい　／　いいえ）

3 所有台数についてお答えください。（それぞれの台数をご記入ください。）

車（　　）台　　クーラー（　　）台　　テレビ（　　）台

4 過去に環境家計簿に取組んだことがありますか。（該当する項目に○をご記入ください。）

初めて　／　過去に取組んだことがある

5 省エネ行動を実践することができましたか（該当する項目に○をご記入ください。）

よくできた　／　まあまあできた　／　少ししかできなかった

6 暮らしのCO_2ダイエットに取組んで、環境に対する意識は高まりましたか？
（該当する項目に○をご記入ください。）

大きく高まった　／　少し高まった
以前と同じ

7 家庭で実践している環境にやさしい暮らしの知恵等がありましたらご記入ください。

この冊子の返送に必要です。必ずご記入ください。

ふりがな	
氏名	
住所	〒
電話番号	

個人情報は、アジェンダ２１すいた事務局（吹田市役所地球環境課）で管理し、本活動以外の目的に使用することはありません。

切り取り

切り取り

暮らしの CO_2 ダイエット 参加申込みはがき

アンケートにご協力ください。
この取組みを何でお知りになりましたか。
（複数回答可）

1.知人の紹介　2.市報　3.新聞　4.テレビ
5.チラシ　6.インターネット
7.その他（　　）

暮らしの CO_2 ダイエットノート送付に必要です。必ずご記入ください。

ふりがな	
氏名	
住所	〒
電話番号	

個人情報は、アジェンダ２１すいた事務局（吹田市役所地球環境課）で管理し、本活動以外の目的に使用することはありません。

暮らしの CO_2 ダイエット協賛企業（団体）

暮らしのＣＯ$_2$ダイエットに協賛していただいている企業（団体）です。

株式会社エネゲート	関西電力株式会社北摂営業所
リコー関西株式会社	

暮らしの CO_2 ダイエット運営団体

「アジェンダ２１すいた」に参画し、暮らしのＣＯ$_2$ダイエットを運営している団体です。

ＮＰＯ法人すいた環境学習協会	ＮＰＯ法人すいた市民環境会議

暮らしの CO_2 ダイエット協力団体

暮らしのＣＯ$_2$ダイエットの運営にご協力いただいている団体です。

エコ・アクション	関西大学社会学部木村洋二ゼミ

切り取り

50 円切手を
お貼り下さい

〒５６４－８５５０

吹田市泉町１－３－４０
アジェンダ２１すいた事務局　行
（吹田市環境部地球環境課内）

暮らしのＣＯ$_2$ダイエット

参加申込み

切り取り

アジェンダ21すいた会員募集

アジェンダ２１すいたは、持続可能な社会を目指す市民、事業者、行政のパートナーシップ組織です。
暮らしのＣＯ$_2$ダイエットをはじめ、様々な取組みを実践しています。
あなたも一緒に活動しませんか。

- 個人会員：１,０００円／年
- 団体会員：５,０００円／年
- 賛助会員：１口１,０００円／年
- 準会員：無料

入会希望の方は、アジェンダ２１すいた事務局まで
【アジェンダ２１すいた事務局】

〒564 - 8550
吹田市泉町１－３－４０
吹田市役所地球環境課内
TEL 06-6384-1782
FAX 06-6368-7350