

# CO<sub>2</sub>ダイエット

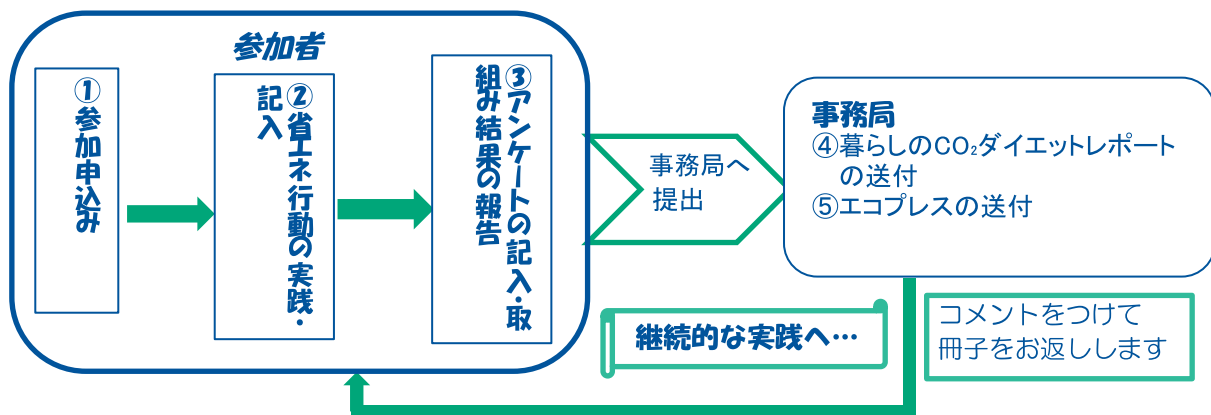
## 暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエットとは？

日常生活で、無理なく、楽しみながら、省エネ行動を実践し、家庭で使用したエネルギーの使用量を記録することで、家庭からどのくらいのCO<sub>2</sub>（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。対象は電気・ガス・水道・ガソリンです。しかし、今年も電力需給が逼迫していますので**電気だけの取組みの方も歓迎いたします。**

## どんな効果があるの？

エネルギー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<sub>2</sub>の排出を減らせる**と同時に**光熱水費の節約**にもつながります。また、省エネ活動を継続的に実施することでライフスタイルの転換が図れると考えます。

## 取組み方法



- ①参加申込みは、吹田市役所 環境政策室「アジェンダ21すいた」事務局まで
  - ②省エネ行動を実践し、記録表に月ごとの使用量を記録します（7月～2月分）
  - ③2月分までの記録が完了したら、アンケート（P.7）をご記入の上、冊子を事務局へ郵送してください。《3月初旬に返送用封筒を送付します》
  - ④参加者からの報告をもとに、事務局がエネルギー部会で作成した「暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエットレポート」（CO<sub>2</sub>削減結果など）を送付します
  - ⑤事務局から暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエット参加者のみなさんにエコプレスを送付します
- ※ エコプレスとは… ★ 関西大学経済学部良永ゼミの学生が取材・編集  
★ 環境に関する情報を紹介しています（年4回発行）

### お申し込み・問い合わせ先

#### アジェンダ21すいた事務局（吹田市環境部環境政策室）

〒564-8550 吹田市泉町1-3-40 吹田市役所

TEL 06-6384-1782 FAX 06-6368-9900 メール：env-seisaku@city.suita.osaka.jp

# 家庭の節電対策メニュー

【出典】資源エネルギー庁 家庭の節電対策メニュー

## 取り組んでいただきたい節電対策メニュー



### エアコン

- 室温28℃を心がけましょう
- “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しをやわらげましょう。(エアコンの節電になります)
- 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。

※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは、電力の増加になる場合があるので注意が必要です。



### 冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。★



### 照明

- 日中は照明を消して、夜間もできるだけ減らしましょう。



### テレビ

- 省エネモードにするとともに画面の輝度も下げ、必要なとき以外は消しましょう。



### 温水洗浄便座（暖房便座）

- 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能ができればこれらを利用しましょう。★
- 上記の機能がなければプラグをコンセントから抜いておきましょう。★



### 炊飯器

- 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて冷蔵庫に保存しましょう。



### 待機電力

- リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はプラグをコンセントから抜いておきましょう。★

## その他、こんな取組みも・・・



### エアコン

- フィルターを定期的（2週間に1回）に掃除しましょう。



### 冷蔵庫

- 庫内にビニールカーテンを取り付けましょう。



### 電気ポット

- お湯は必要量を沸かし、保温の為に電源は切りましょう。あるいは保温用のポットを利用しましょう。



### 洗濯機

- 容量の80%を目安に、まとめ洗いをしましょう。なるべくお風呂の残り湯を使用しましょう。また、給水ホースは底まで吸水するようにしましょう。



### パソコン

- 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。



### 掃除機

- 紙パック式は、こまめにパックを交換しましょう。



### ライフスタイル

- 節電のため、家事スケジュールを立てておきましょう。※電化製品は、電力使用ピーク時を避けて上手に使いましょう。旅行や外出も節電に役立ちます。※外出時の家庭の消費電力は、在宅時を大きく下回ります。



### 節水

- 食器のまとめ洗いやシャワーの時間の短縮などを心がけましょう。※節水により水を送るポンプや上下水道施設の消費電力を減らすことができます。

### その他

- 屋外の散水には雨水貯留タンクを活用しましょう。白熱電球はなるべくLED電球に交換しましょう。

外出している時にも、★マークの対策に取り組みましょう。

⚠ エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。

# 電気記録表

□オール電化のご家庭はチェックをしてください。

□太陽光発電システムを設置されているご家庭はチェックしてください。

月	使用量 (kWh)		電気料金 (円)	備 考
	当 年	前 年		
記入例	300	280	6,625	家族が増えた
7				
8				
9				
10				
11				
12				
1				
2				
小計	①	②		※対前年比

※オール電化のご家庭におかれましては、時間帯の合計使用量、金額をご記入ください。 ※ご記入の必要はございません。

## ■ 検針票の見方

いつも電気をご利用いただきありがとうございます

関電 太郎 様

お客さま番号 01231234567890

電気ご使用量のお知らせ

○年11月に使用期間 10月1日～10月31日

契約種別 従量電灯A

ご使用量 300kWh

計測前月 123

計測後月 900

この数字が当年の電気使用量です。

ご参考：前年同月ご使用量(期間10/2～10/31) 280kWh

この数字が前年同月の電気の使用量

ご請求金額 6,625円

振替日 11月10日 早取期限日 11月21日

この数字が電気の料金です。

料金内訳

基本料金	320.25	太陽光発電促進加金	00.00
1段料金	2,000.25	消費税等相当額(再掲)	315.00
2段料金	4,357.80		
燃料費調整額	00.00		
口座振替割引額	-52.50		

検針日 11月1日 次回検針日 12月3日 検針員 検針 花子

関西電力株式会社

### ■ 記入方法

電気使用量・料金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くな月について、思い当たる要因を記入します。

### ■ CO<sub>2</sub> 排出量

使用量の小計にCO<sub>2</sub>排出係数(電気=0.41)をかけると、その期間のCO<sub>2</sub>排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7月～2月	kg (①×0.41)	kg (②×0.41)

# 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	使用量 (m <sup>3</sup> )		ガス料金 (円)	備 考
	当 年	前 年		
記入例	89	58	6,184	家族が増えた
7				
8				
9				
10				
11				
12				
1				
2				
小計	①	②		※対前年比

※ご記入の必要はございません。

## ■ 検針票の見方

大阪 太郎 様

2010年12月 前月分 ガス料金等口座振替済領収証

ご使用量 152 m<sup>3</sup> 期間 11月23日～12月22日

振替日 1月8日 料金表 E

領収金額 8,907 円

① ガス料金 8,907 円 (基本料金 1,440 円00銭)

② ガス料金 8,907 円 (基本料金 1,440 円00銭)

2011年1月 当月分 ガス使用量・ご請求予定金額のお知らせ

期間 12月23日～1月22日 前年同月ご使用料 23 m<sup>3</sup>

初回振替予定日 2月3日 前 1 当月メーター指示数 3816

再振替予定日 2月16日 前 2 前回メーター指示数 3816

料金表 E 当月ご使用量 9 m<sup>3</sup>

ご請求予定金額 2,262 円 (基本料金 724 円50銭)

① ガス料金 2,262 円 (基本料金 724 円50銭)

② ガス料金 2,262 円 (基本料金 724 円50銭)

この数字が前年同月のガスの使用量です。

この数字が、該当月のガスの使用量です。

この数字がガスの料金です。

## ■ 記入方法

ガス使用量・料金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くな月について、思い当たる要因を記入します。

## ■ CO<sub>2</sub>排出量

使用量の小計にCO<sub>2</sub>排出係数(都市ガス=2.29、プロパンガス=6.0)をかけると、その期間のCO<sub>2</sub>排出量が算定できます。

項目	当 年	前 年
7月～2月	kg (① × 2.29)	kg (② × 2.29)

※プロパンガスの場合は、6.0です。

# 水道記録表

月	使用量 (m <sup>3</sup> )		上下水道料金 (円)	備 考
	当 年	前 年		
記入例	1 4 7	1 2 3	1 4, 7 4 0	家族が増えた
7				
8				
9				
10				
11				
12				
1				
2				
小計	①	②		※対前年比

※ご記入の必要はございません。

## ■ 検針票の見方

**ご使用水量等のお知らせ**  
いつもご協力をいただきありがとうございます。  
ご使用場所

〇〇 △△様

お客さま番号	水検番号	検針員
*****	*-*-*	*
用途	口径	メーター番号
*	*	*

**20年 7月分**  
(ご使用期間 5月 6日~ 7月 7日)  
①今回指示数 191 m<sup>3</sup>  
( 7月 7日 検針)  
②前回指示数 187 m<sup>3</sup>  
③旧メーター取替水量 \* m<sup>3</sup>  
今回ご使用水量 (①-②+③) 147 m<sup>3</sup>  
(参考) 前回 6 m<sup>3</sup> 前年同月 123 m<sup>3</sup>

**合計金額 14,740 円**  
( 145 円)

口座振替予定日 月 日  
(内訳)  
水道料金 1,617 円 ( 77 円)  
下水道使用料 1,434 円 ( 68 円)  
金額欄の ( ) 内は、消費税相当額です。  
口座振替済みのお知らせ ( 年 月分)

口座振替日 月 日 ご使用水量  
振替金額  
上記の金額をご指定の口座から振替させていただきます。  
このお知らせで本市の職員が集金を行うことはありません。

吹田市水道事業管理者  
(裏面もご覧ください)

**該当月**  
この数字が該当月の水道の使用量です。

この数字が、前年同月の水道の使用量です。

この数字が水道の料金です。

## ■ 記入方法

水道使用量・上下水道料金を「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か月分一緒になっている場合は、2か月に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きな月について、思い当たる要因を記入します。

## ■ CO<sub>2</sub> 排出量

使用量の小計にCO<sub>2</sub>排出係数(水道=0.36)をかけると、その期間のCO<sub>2</sub>排出量が算定できます。

項目	当 年	前 年
7月~2月	kg (① × 0.36)	kg (② × 0.36)



# 灯油記録表

月	使用量 (リットル)		灯油料金 (円)	備考
	当年	前年		
記入例	80	70	4,000	家族が増えた
7				
8				
9				
10				
11				
12				
1				
2				
小計	①	②		※対前年比

※ご記入の必要はございません。

## ■記入方法

灯油購入量・料金をレシートから1か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<sub>2</sub> 排出量

使用量の小計にCO<sub>2</sub>排出係数(灯油=2.5)をかけると、その期間のCO<sub>2</sub>排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7月~2月	kg (①×2.5)	kg (②×2.5)

# 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	使用量 (リットル)		ガソリン・軽油 料金 (円)	備考
	当年	前年		
記入例	80	70	4,000	車で旅行に出かけた
7				
8				
9				
10				
11				
12				
1				
2				
小計	①	②		※対前年比

※ご記入の必要はございません。

## ■記入方法

ガソリンもしくは軽油使用量・料金をレシートから1か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<sub>2</sub> 排出量

使用量の小計にCO<sub>2</sub>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<sub>2</sub>排出量が算定できます。

項目	当年	前年
7月~2月	kg (①×2.3)	kg (②×2.3)

※軽油の場合は、2.6です。

# アンケート

## 1 何人家族ですか？(当てはまるところに○をしてください)

1人		2人		3人		4人	
5人		6人		それ以上			

## 2 家族構成は？(人数を記入してください)

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)

## 3 過去に環境家計簿に取り組んだことがありますか。(該当する方に✓をしてください。)

初めて /  過去に取り組んだことがある

## 4 節エネ・省エネ行動を実践できましたか。(該当する項目に✓をしてください。)

よくできた /  まあまあできた /  少ししかできなかった

## 5 暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエットに取り組んで、環境に対する意識は高まりましたか？

(該当する項目に✓をしてください。)

大きく高まった /  少し高まった /  以前と同じ

## 6 来年以降も暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエットに取り組みたいと思いましたか？

(該当する項目に✓をしてください。)

取り組みたいと思う /  取り組みたいと思わない /  わからない

## 7 自家用車は持っていますか？

(該当する項目に✓をしてください。)

持っている (      台) /  持っていない

## 8 環境配慮設備について(ご自宅に導入された設備に✓をしてください。)

太陽光発電システム /  LED照明 /  高効率型給湯器

太陽熱温水器 /  雨水貯留タンク /  その他 (      )

## 9 今回取り組んだ感想、意見やご要望をご自由にお書きください。

--

冊子の返送に必要です。必ず住所・氏名・連絡先をご記入ください。

住所	〒
氏名	
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 環境政策室)にて管理し、本活動以外の目的で使用することはありません。

## ～アジェンダ21すいた 活動紹介～



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・行政の三者によるパートナーシップ団体です。全体会と5つの部会が楽しく活動しています。各部会は毎月定例の部会を開いて活動の計画をみんなで考えています。

### ●エネルギー部会

この「暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエット」実施など地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>削減に取り組んでいます。ヒートアイランド対策のために自然部会と協働で「みどりのカーテン」を推進しています。

### ●資源部会

ごみ減量、マイバッグ持参運動に取り組んでいます。

### ●自然部会

生物多様性について学習や啓発を行っています。また、エネルギー部会と共に「みどりのカーテン」を推進しています。

### ●交通部会

車によるCO<sub>2</sub>削減を考えるとともに、吹田にふさわしい公共交通について検討しています。

### ●環境教育部会

環境学習プログラム「レインボーすいた」、「すいたエコ検定」などの企画運用やエコツアーなどを実施しています。

URL：<http://www.ag21suita.org/rainbowsuita/>

◆あなたも一緒に活動しませんか。

#### 年会費

- ・個人会員：1,000円
- ・団体会員：5,000円
- ・賛助会員：1口 1,000円
- ・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 環境政策室  
TEL：06-6384-1782 FAX：06-6368-9900  
URL：<http://www.ag21suita.org/>

## 暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエット協賛企業

関西電力株式会社北摂営業所

リコージャパン株式会社 関西営業本部

## 暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエット協力団体・企業

エコ・アクション

関西大学経済学部 良永康平ゼミ

大阪トヨペット株式会社 吹田店

## 暮らしのCO<sub>2</sub>ダイエット運営団体

NPO法人 すいた環境学習協会

NPO法人 すいた市民環境会議

吹 田 市