

地球を救うCOCOちゃん運動 エコライフ集

身近なことからできるエコ
ライフの一例だよ！



電気部門のエコライフ

<エアコン（冷房）>

薄着をして設定温度はひかえめにしましょう。

冷房時1 高めに設定すると約10%の省エネ、CO₂は年間約31kgの削減になります。（28℃設定を目標に）

ドライ機能を上手に使いましょう。湿度が低いと涼しく感じる
ので、ドライだけで十分涼しいことがあります。

フィルターをこまめに掃除しましょう。フィルターにほこりが
詰まると冷房効率が低下します。（暖房も共通）

1日8～10時間運転すると約2時間で風量が5%ほど低下します。

室外機の排水をバケツやペットボトル等にためて、植物への水やり
に使うなど有効に利用しましょう。（暖房も共通）



<エアコン（暖房）>

重ね着して設定温度はひかえめにしましょう。

暖房時2 低めに設定すると約10%の省エネ、CO₂は年間約31kgの削減になります。（20℃設定を目標に）

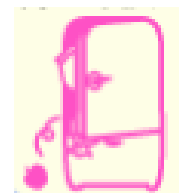
エアコンと電気カーペットを併用すれば部屋の温度が多少低めでもこ
こちよく、エアコンだけの時に比べ約25%省エネになります。

<冷蔵庫>

中にももの詰めすぎずに、開ける回数を減らしましょう。また、熱い
ものは冷ましてから入れましょう。

うしろピットリタイプを除き、風通しが良いように設置しましょう。
また、直射日光やコンロの熱が当たらないように工夫してみましょう。

周りの温度が30℃になると15℃のときに比べ約80%も余分に電
気を使います。また、上面に物を乗せた場合は約10%も消費電力が
増加するとの試算もあります（機種によって異なります）。



<洗濯機>

洗濯機容量の80%ぐらいで洗濯するのがいちばん効率的です。

容量の80%で洗うと、50%で洗ったときに比べて、洗濯物1kg
当たり消費電力量で約17%、水量は約23%節約できるとの試算
もあります。

< 照明 >

人のいない部屋、またはトイレ等の照明をこまめに消灯しましょう。

白熱電球を電球型蛍光灯に取り替えてみましょう。

同じ明るさで消費電力が3~4分の1程度、寿命は6倍ほどになります。
値段が白熱電球より高いけど、トータルコストでは安くなります。

インバーター式蛍光灯は従来の照明と同じ明るさなら約20%の省エネになり、同じ電力なら25%も明るさがアップします。

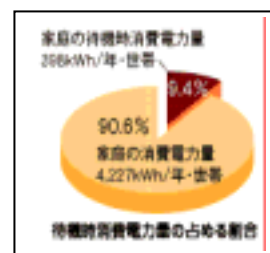


< テレビ、ビデオ、オーディオ等 >

テレビ、ビデオ、オーディオ機器等を使わないときはリモコンだけでなく主電源を切りましょう。また、長期間使用していない場合はコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を削減しましょう。



家庭で消費する電力のうち約9.4%（年間約9,800円）が、待機時消費電力に使われています。待機時消費電力の順位は、最も多いものから、ビデオデッキ、ガス給湯器、オーディオコンポ、テレビ等が挙げられます。



テレビは見たい番組をチェックして、その番組だけ見るようにしましょう。

電化製品、OA機器を買い換えるときは省エネ型の製品にしましょう。

電化製品を買い換える時



省エネマーク：通常の色はオレンジで、特に省エネ基準（目標値）を達成した節電・省エネ性能の高い製品には、緑色のマークがついています。家電製品や、蛍光灯器具の製品カタログ等に表示されています。

OA機器を買い換える時



このマークのついたOA機器は、待機状態のまま一定時間を経過すると自動的に、省エネモードに切り替わる機能を持っています。

< 掃除機 >

掃除機は部屋を前もって片づけて、一気に掃除機をかけましょう。

スイッチを入れた瞬間に大きな電力がかかるので、スイッチのON、OFFを繰り返すと消費電力が増えてしまいます。

掃除機のフィルターや集じん袋はこまめに掃除しましょう。掃除機のフィルターや集じん袋にほこりやごみがたまったままだと、吸い込む力が低下します。

< 炊飯器、電気ポット >

ご飯は電子レンジで再加熱、お湯は再沸騰し、炊飯器、電気ポットの保温をしないようにしましょう。

ご飯は長時間保温すると味が落ちるだけでなく、新たに炊飯するより消費電力が多くなります。



< 換気扇 >

換気扇のフィルターをこまめに掃除しましょう。フィルター付き換気扇の場合、風量は3カ月で約10~25%低下します。

< 電磁調理器 >

電磁調理器では、鍋はステンレス製を使いましょう。ほうろう製にくらべ逃げる熱の量が35%も少なくてすみます。

< アイロン >

アイロン掛けはまとめてしましょう。低温扱いはOFFの余熱を利用しましょう。

< 温水便座 >

温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わない時はフタを閉めましょう。また、外出時や就寝時にはOFFにするようにしましょう。

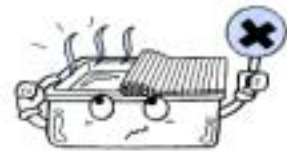


ガス部門のエコライフ

< お風呂の場合 >

お風呂は次の人が入るまでの間はこまめにフタをしましょう。

お風呂のフタをするのとしないのでは、湯温の下がり具合が1.5~3倍変わります。次の人がすぐに入るときもこまめにフタをしましょう。



< コンロの場合 >

鍋やヤカンをコンロにかけるときに底が濡れていれば、拭き取ってからコンロにかけるようにしましょう。また、コンロの点火は、鍋やヤカンをのせた後にすればガスの節約になります。

底が濡れたままの鍋やヤカンをコンロにかけると、水を蒸発させるのに余分な熱が必要となり、約2%熱効率が落ちます。

お湯が沸騰したら、すぐに火を消しましょう。

バーナーは目詰まりすれば熱効率が下がります。こまめにお手入れしましょう



瞬間湯沸かし器を設置していれば、瞬間湯沸かし器の湯を取ってコンロにかけましょう。

瞬間湯沸かし器の熱効率は、ガスコンロのおよそ2倍あるため、燃料のガスを有効に使うことができます。

圧力鍋、無水鍋はガスの節約になります。

水部門のエコライフ

< 節水 >

食器を洗うとき（歯磨き、洗顔、シャンプー等のときも）は水の出しっぱなしはやめましょう。

蛇口から流れる水は、1秒間で200cc、5秒間で1リットル流れます。「節水コマ」を使用すると半分になります。



洗車するときはバケツを使うようにしましょう。

ホースで水をだしっぱなしにすると、1回につき約240リットルの水を使いますが、バケツを使えば約30リットルですみます。

お風呂のお湯は、捨てずに洗濯に使いましょう。

東京都水道局によると、1人1日当りの水使用量は平成10年度実績で249リットル。そのうち風呂が26%を占めていると試算されています。

雨水をドラム缶などにためて小さなダムを作ってみましょう。植木の水やり、洗濯、洗車等に使えます。

< 排水 >

食べ残しのある皿は拭き取ってから洗いましょう。

使用済みのティッシュペーパーや捨てる予定の布切れ等を利用しましょう。

台所の洗い物はまとめて米のとぎ汁に漬けておくと、米糖効果で油物も落ち、洗剤も少なくて済みます。朝・昼・晩のものをまとめて洗うと効果的です。



ガソリン部門のエコライフ

< 自動車 >

自動車をしばらく停車するときはエンジンを止めて、アイドリング・ストップを実行しましょう。

国土交通省によると、10分間のアイドリングで、乗用車の場合140ccのガソリン燃料が、大型ディーゼル車では最大300ccの燃料が無駄になります。

週に1日ノーカーデーを実行しましょう。

車を利用するときは、予め目的地までの道順を確認し、無駄な走行を減らしましょう。

自動車の急発進、急加速はやめ、経済速度で走りましょう。

自動車に不要な荷物を載せないようにしましょう。重量が増えると燃費が悪くなります。

自動車のタイヤの空気圧は適性に。空気圧が低いと燃費が悪くなります。



ゴミ部門のエコライフ

飲み物のビンは、自治体や地域の集団回収、酒販店やスーパーなどに返却しましょう。

ビール瓶や一升瓶など、洗って繰り返し使えるものは、「リターナブルびん」と呼ばれ、平成 12 年度のびんの回収・再使用率は、ビールびんで 99%、一升びんでも 88%と推計されています。

リターナブルびんに対して、1 回だけ使うガラスびんは「ワンウェイびん」と呼ばれます。

回収された「ワンウェイびん」は、砕かれて新たなガラスびんの原料になります。平成 12 年現在、77.8%のリサイクル達成率となっています。

牛乳などの紙パックや発泡スチロールトレイ等は捨てずに自治体の回収やスーパーなどの回収箱を利用して、リサイクルにまわしましょう。

発泡スチロールトレイは、年間 52,000 トン、枚数に換算すると約 104 億枚が廃棄されています。1 人 1 日あたり約 0.24 枚、4 人家族で平均 1 日 1 枚は捨てていることになります。

飲み物用の紙パックの生産量は年間約 166 億個、1 人あたり約 140 個/年、2~3 日に 1 個程度使っている計算になります。

買い物には買い物バッグを持参し、レジ袋をもらわないようにしましょう。

日本のレジ袋の使用量は、日本全国で約 313 億枚、国民 1 人あたりでは年間 260 枚（1 週間で 5 枚）使っているといわれています。

使い捨ての皿やスプーンやフォークの使用は控えましょう。また、はかり売りのものには容器を持参しましょう。

シャンプーや洗剤は詰めかえ用を利用しましょう。

子供用のノートやらくがき帳は、チラシの裏面等を使いましょう。

トイレットペーパーやティッシュペーパーは使いすぎないように、またできるだけ再生紙利用のものをを使いましょう。

日用品は、なるべくエコマークのついた商品を買うようにしましょう。



エコマーク事業は、環境保全に役立つと認められる商品に「エコマーク」を付けることで、環境にやさしい商品の情報を提供し、環境にやさしく暮らしたいと願う消費者が商品を選択しやすいようにすることを目的としています。



（財）省エネルギーセンター、（社）環境情報科学センターの資料を基に作成しています。

この他にもいろいろな取り組みがあります。日頃の生活習慣を少しずつ工夫して独自のエコライフに取り組んでみましょう。