

見やすいところに貼って、
できるものから取り組んで
みましょう。

一人ひとりの地球温暖化対策

環境省

家庭で以下の取組みを行うと、我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を3.0%削減できる。

[CO₂換算]

	取組みの例	一世帯当たりの年間 CO ₂ 削減効果	一世帯当たりの年間排出量 に対する削減割合(%)	一世帯当たりの年間 節約効果	備考
1	冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する	約33kg/年	0.5%	約1,800円／年	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る。冷暖房を始める時期も少し待ってみる。
2	週2日往復8kmの車の運転をひかえる	約184kg/年	3.1%	約9,200円／年	通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。歩いたり自転車を使う方が健康にも良い。
3	1日5分間のアイドリングストップを行う	約39kg/年	0.7%	約1,900円／年	駐車や長期間停車するときはエンジンを切る。大気汚染物質の排出削減にも寄与する。
4	待機電力を50%削減する	約60kg/年	1.5%	約3,400円／年	主電源を切る。長時間使わないときはコンセントを抜く。買い換えのときは待機電力の少ない製品を選ぶ。
5	シャワーを1日1分家族全員が減らす	約69kg/年	1.1%	約7,100円／年	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する。
6	風呂の残り湯を洗濯に使いまわす	約7kg/年	0.3%	約4,200円／年	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る。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利である。
7	ジャーの保温を止める	約34kg/年	0.5%	約1,900円／年	ポットやジャーの保温は、利用時間が長いと多くの電気を消費する。ごはんは電子レンジで温めなおすほうが電力消費が少なくなる。
8	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	約238kg/年	4.1%	約10,400円／年	家族が別々の部屋で過ごす、暖房も照明も余計に必要になる。
9	買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ	約58kg/年	1.0%		トレーやラップは家に帰ればすぐごみになる。買物袋を持ち歩いてレジ袋を減らすことも出来る。
10	テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす	約14kg/年	0.2%	約800円／年	見たい番組だけ選んで見るようにする。
	合 計	約736kg/年	13.0%	約40,700円／年	
	我が国全体での効果	約37.9百万トン／年	我が国の温室効果ガス排出量（1990年）を3.0%削減。		

(注) 一世帯当たりの年間CO₂排出量：5,483kg(2004年)、我が国の世帯数：4,957万世帯(2005年、国勢調査より)、我が国の乗用車数：5,600万台(2004年、陸運統計要覧より)
我が国全体での効果の算出方法：自動車の取組み(2,3)による削減効果×5,600万台+その他の取組み×4,957万世帯=37.8百万トン
我が国の京都議定書基準年の温室効果ガス排出量：1,261.4百万トン