



アクションプログラム

2. 我が家のCO₂チェック

いま、世界中の人たちが、真剣に考え、行動しなければならない大きな問題として、「地球温暖化」があります。

地球温暖化の最大の原因は、二酸化炭素（CO₂）です。大気中のCO₂が増えることにより、大気が植物を育てる温室のような効果を持ち、太陽からの熱を宇宙に逃がすことができなくなってしまうのです。

CO₂は、私たちのふだんの生活から、たくさん排出されており、特に、北海道は、冬の暖房に多くのエネルギーを使うことなどから、日本の中でもCO₂の排出量が多い地域です。

ここでは、ふだんの生活の中で、私たちがどのくらいの量のCO₂を排出しているかチェックして、CO₂の排出を減らすくらし方を考えてみましょう。

用意するもの

ワークシート、筆記用具

すすめ方1

今の省エネ度チェック

省エネ度チェックシートを使って、今の自分の「省エネ度」をチェックして点数をつけよう。

「いつもしている」ことなら5点、「時々している」ことなら3点、「していない」ことなら0点をここに書こう！

（記入例）

テレビを見ない時は、
こまめに主電源を切る。

実行前

3

実行後

省エネ作戦をたてよう

自分の省エネ度をアップするための「省エネ作戦」を考えて、実行しよう。

作戦実行後の省エネ度チェック

作戦を実行して、自分はどのくらいがんばれたかな。

省エネ度チェックシートで、
もう一度チェックして点数をつけよう。

（記入例）

テレビを見ない時は、
こまめに主電源を切る。

実行前

3

実行後

5

ここに書いてね。



● 省エネ作戦

自分が考えた「省エネ作戦」をここに書こう！

省エネ度チェックシート

省エネ度チェック 自分の省エネ度をチェックしてみよう。

「いつもしている」→「5点」、「時々している」→「3点」、「していない」→「0点」

テレビを見ない時は、こまめに主電源を切る。		部屋の暖房の温度を暖かくしすぎない。		使わない部屋の照明は消す。	
実行前	実行後	実行前	実行後	実行前	実行後
使わない電気器具は、コンセントからプラグを抜く。		冷蔵庫を開ける回数を減らす。		歯磨きや洗顔の時に、水を出しっぱなしにしない。	
実行前	実行後	実行前	実行後	実行前	実行後
お風呂に入っていない時は、ふたを閉める。		頭や体を洗う時、シャワーを出しっぱなしにしない。			
実行前	実行後	実行前	実行後	実行前	実行後

実行前の合計点数

点



実行後の合計点数

点

実行前より
どれだけアップ
したかな？

自分でも省エネチェック
を考えてみよう！

例えば 1家族が1年間で、これだけ減らすことができるよ。

★暖房の設定温度を
1℃下げると…

1年間に

灯油 130ℓ (約11,000円)
CO₂ 323kg

★待機時消費電力*を
半分に減らすと…

1年間に

電気 170kWh (約3,650円)
CO₂ 82kg

★シャワーを1分間
止めると…

1年間に

灯油 17ℓ (約1,400円)
水道 4ℓ (約810円)
CO₂ 45kg

灯油の代わりに、電気やガスを使っている家でも、同じように減らすことができるよ。

*待機時消費電力…電気器具を使っていなくても、主電源を切らないままにしていることで消費する電力。

すすめ方2

今のCO₂チェック

今の、我が家のCO₂排出量はどのくらいかな。

CO₂チェックシート^{らん}のエネルギー項目ごとに、前月1か月間の電気などの使用量を、検針票や請求書で調べて、〈前月〉欄に記入しよう。

使用量が分かったら、エネルギー項目ごとに、「使用量」と「排出係数」をかけて、「CO₂排出量 (kg)」… (ア) を求めよう。

	〈前月〉 6 月	〈当月〉 月	どれだけ減ったか (ア) - (イ)
エネルギー種類	使用量 × 排出係数 = CO ₂ 排出量 (ア) (kg)	使用量 × 排出係数 = CO ₂ 排出量 (イ) (kg)	
電気 (kWh)	315 × 0.48 = 151.2	× 0.48 =	

CO₂減量作戦をたてよう

CO₂排出量を減らすための「CO₂減量作戦」をたてて、1か月間、作戦に取り組んでみよう。

作戦実行後のCO₂チェック

作戦を実行した後に、もう一度、作戦実行中の1か月間のエネルギー使用量やCO₂排出量を調べて、CO₂チェックシートの〈当月〉欄に記入しよう。

また、前月と作戦実行後のCO₂排出量を比べてみよう。

	〈前月〉 6 月	〈当月〉 7 月	どれだけ減ったか (ア) - (イ)
エネルギー種類	使用量 × 排出係数 = CO ₂ 排出量 (ア) (kg)	使用量 × 排出係数 = CO ₂ 排出量 (イ) (kg)	
電気 (kWh)	315 × 0.48 = 151.2	305 × 0.48 = 146.4	4.8

$$\text{前月排出量 (ア) } 151.2 - \text{当月排出量 (イ) } 146.4 = 4.8$$

もっとできないかな？

ほかにも、CO₂を減らすためにできることはないかな？ 考えてみよう。

注意点・工夫

■ CO₂チェックシート^{らん}の水道の使用量は、2か月ごとに検針・請求する地域があるので、その場合は、2か月分の値を2で割った数値を記入しよう。

■ 計画実行後でも、CO₂チェックシートの「CO₂排出量 (kg)」が減らないことがあります。自分なりにがんばることが大切だよ。

●CO₂減量^{げんりょう}作戦

自分が考えた「CO₂減量^{げんりょう}作戦」をここに書こう！

CO₂チェックシート

CO₂チェック

我が家ではどのくらいエネルギーを使って、どのくらいのCO₂を排出^{はいしゅつ}しているかな？
CO₂減量^{げんりょう}作戦に取り組む前と後で、変化はあったかな？ チェックしてみよう。

エネルギー種類	〈前月〉	月	〈当月〉	月	どれだけ 減ったか (ア) - (イ)
	使用量 ^{はいしやうりやう} × 排出係数 ^{はいしゅつけいすう} =	CO ₂ 排出量 ^{はいしゅつ} (ア) (kg)	使用量 ^{はいしやうりやう} × 排出係数 ^{はいしゅつけいすう} =	CO ₂ 排出量 ^{はいしゅつ} (イ) (kg)	
電気 (kWh)	○ × 0.48 =	□	○ × 0.48 =	□	
プロパンガス (m ³)	○ × 3.00 =	□	○ × 3.00 =	□	
天然ガス ^{てんねん} (m ³)	○ × 2.00 =	□	○ × 2.00 =	□	
都市ガス (m ³)	○ × 2.15 =	□	○ × 2.15 =	□	
水道 (m ³)	○ × 0.58 =	□	○ × 0.58 =	□	
灯油 ^{とうゆ} (ℓ)	○ × 2.49 =	□	○ × 2.49 =	□	
ガソリン (ℓ)	○ × 2.32 =	□	○ × 2.32 =	□	
軽油 ^{けいゆ} (ℓ)	○ × 2.62 =	□	○ × 2.62 =	□	
合 計		□		□	

排出係数^{はいしゅつけいすう}っていうのは、排出量^{はいしゅつりやう}を出すための数字だよ。

■CO₂の1kgは、1ℓ入りペットボトル500本分にもなるよ！



もっとできないかな？

ほかにも、CO₂を減らすためにできることはないかな？ 考えてみよう。