



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	実行後
3	

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、自分はどのぐ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	実行後
3	5



●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、水を出しつぱなしにしない。	
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、シャワーを出しつぱなしにしない。			
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…

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…

1年間に

電気 170kWh (約3,650円)
CO₂ 82kg

★シャワーを1分間止める…

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いても、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^{わがや}のCO₂排出量^{はいしゅつりょう}はどのくらいかな。

CO₂チェックシート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。

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

CO₂減量作戦をたてよう

CO₂排出量^{はいしゅつりょう}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^{はいしゅつりょう}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^{はいしゅつりょう}を比べてみよう。

エネルギー種類	(前月) 6月		(当月) 7月		どれだけ減ったか (ア) - (イ)
	使用量	×排出係数 =	使用量	×排出係数 =	
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)^{はいしゅつりょう}」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減量作戦

自分が考えた「CO₂減量作戦」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を排出しているかな？

CO₂減量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	×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)	○○○ × 0.48 = ○○○		○○○ × 0.48 = ○○○		
プロパンガス (m ³)	○○○ × 3.00 = ○○○		○○○ × 3.00 = ○○○		
天然ガス (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 (ℓ)	○○○ × 2.49 = ○○○		○○○ × 2.49 = ○○○		
ガソリン (ℓ)	○○○ × 2.32 = ○○○		○○○ × 2.32 = ○○○		
軽油 (ℓ)	○○○ × 2.62 = ○○○		○○○ × 2.62 = ○○○		
合 計					

排出係数っていうのは、
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。