

# ふじさわ エコライフハンドブック2020

エコライフに踏み出そう!

省エネ&省CO<sub>2</sub>への取組

概要版

地球温暖化防止のための身近なエコ活動を簡単に紹介します。



未来のために、いま選ぼう。

クール  
COOL CHOICE  
チョイス  
を知っていますか?

COOL CHOICEとは、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買換え」、「サービスの利用」、「ライフスタイルの選択」など、地球温暖化対策に役立つあらゆる「賢い選択」をしていこうという取組です。

## I. 家で取り組むエコライフ!

～1日の生活を見直して、CO<sub>2</sub>を削減しよう～

### 1 エアコンの設定温度が1℃違うだけで

冷房時の室温は28℃、  
暖房時の室温は20℃が目安♪

電気 年間83.32kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量41.7kg  
約2,250円の節約

冷房:外気温度31℃の時、冷房設定を27℃から28℃にした場合  
暖房:外気温度6℃の時、暖房設定を21℃から20℃にした場合

約3.0本分CO<sub>2</sub>削減

### 2 見ていないときはテレビを消して

電気 年間16.79kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量8.4kg  
約450円の節約

約0.6本分CO<sub>2</sub>削減

1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

### 3 冷蔵庫の設定温度変更で

食品の痛みには注意!

電気 年間61.72kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量30.9kg  
約1,670円の節約

約2.2本分CO<sub>2</sub>削減

周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

### 4 炊飯器の保温を見直すことで

電気 年間45.78kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量22.9kg  
約1,240円の節約

約1.6本分CO<sub>2</sub>削減

1日に7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合  
→保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合

### 5 照明をLEDタイプに切り替えて

電気 年間90.00kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量45.0kg  
約2,430円の節約

約3.2本分CO<sub>2</sub>削減

54Wの白熱電球→9Wの電球形LEDランプに交換した場合

電球形LEDに  
取り換える際の注意点

- ☑ 明るさ(ルーメン(lm))
- ☑ 口金のサイズ
- ☑ 調光機能対応または非対応



杉の木一本で  
年間約14kgもの  
CO<sub>2</sub>を吸収します

(林野庁算出)

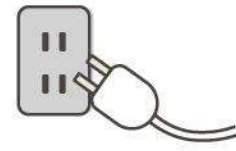
### 6 待機時消費電力に気を付けて

コンセントから抜いても機能的に問題ないか確認して!

電気 年間111.72kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量55.9kg  
約3,020円の節約

約4.0本分CO<sub>2</sub>削減

使用しない時に、家電製品のプラグをこまめにコンセントから抜いたり、節電タップを利用した場合



### 7 便座や洗浄水の設定温度を見直して

ふたの開けっ放しに注意!

電気 年間75.10kWh省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量37.6kg  
約2,020円の節約

約2.7本分CO<sub>2</sub>削減

ふたを開けたままで設定温度を「中」→「ふたを閉めて設定温度を「弱」にした場合



### 8 間隔をあけずにお風呂に入って

追い炊きは控えめに!

ガス 年間38.20m<sup>3</sup>省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量87.0kg  
約6,880円の節約

約6.2本分CO<sub>2</sub>削減

2時間放置により4.5℃低下したお湯(200L)を追い焚きする場合→追い焚きしない場合



### 9 シャワーの流しっぱなしに気をつけよう

ガス 年間10.70m<sup>3</sup>省エネ  
水道 年間4.38m<sup>3</sup>省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量24.4kg  
約2,930円の節約

約1.7本分CO<sub>2</sub>削減

41℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合



### 10 自動車の発進をゆっくりと

ガソリン 年間83.57L省エネ  
CO<sub>2</sub>削減量194.0kg  
約10,030円の節約

約13.9本分CO<sub>2</sub>削減

ふんわりアクセル「eスタート」(少し緩やかに発進することにより10%程度の燃費向上)



エコドライバーになろう!

ECO DRIVER.

エコドライバーとは、人と環境を思いやり、ふんわりアクセル「eスタート」などのエコドライブを実践することです。

これからの、マナー。

※詳しくは、「COOL CHOICE」ウェブサイトをご覧ください。



以上のエコ活動すべてに取り組むと

1年間で、杉の木約39.1本分のCO<sub>2</sub>削減!! 約32,920円の節約になります。

今日からできるエコな生活  
エコライフチェック



あなたの年間CO<sub>2</sub>削減量がわかります!

どれくらいCO<sub>2</sub>削減や節約などにつながっているか、「エコライフチェック」※で確認してみよう!  
「エコライフチェック」は簡単な質問に回答するだけで、1年間でどのくらいCO<sub>2</sub>削減につながるかなどがわかります。

※「エコライフチェック」は、議沢市内の環境啓発情報を発信する、地域密着型の環境ポータルサイト「ふじさわエコ日和」のメインコンテンツの一つです。「ふじさわエコ日和」をぜひご覧ください。

ふじさわエコ日和  
GOOD DAY FOR ECO



ふじさわエコ日和 検索

## II. エコライフに向けて **もっと** アクション♪

### お部屋でひと工夫してみよう♪

**夏**  
室温は **28℃** が目安

- お出かけ前などの少し早めの電源OFF♪
- 風向板を水平に
- ブラインドやすだれなどで日差しをカット!
- ドアや窓の開閉は少なく♪
- エアコンの冷気を部屋中に循環させる

**冬**  
室温は **20℃** が目安

- お出かけ前などの少し早めの電源OFF♪
- 風向板を下向きに
- 昼間はカーテンを開けて日差しの有効利用!
- 日没前にカーテンを閉めて熱を外に逃がさない♪
- ドアや窓の開閉は少なく♪
- 天井付近にたまりがちなエアコンの暖気を部屋中に循環させる

### 食品ロスを減らそう!

食べ物を捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源を無駄にすることになります。食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすことで、廃棄の過程で発生する温室効果ガスを削減することにもつながります!

食べられるのに廃棄される食品、いわゆる**《食品ロス》**の量は、このうち約**284万トン**が一般家庭から

**年間 約 612万トン**  
(2017年度推計値)



### フードシェアリングアプリ「TABETE」の活用♪



TABETEとは、余ってしまいそうな食事を、お得に購入・テイクアウトできるフードシェアリングアプリです。TABETEで**食品ロスの危機**にある食事をお得に救おう!

藤沢市では「TABETE」を運営している株式会社コーキッキングと協定を結び食品ロス削減を推進しています。



Android用



iOS用

他にも食品ロスを減らすためにできることは色々あるよ! 詳しくは「ごみNEWS NO.22」を見てね♪



### 「移動」の時も「エコ」を意識してみよう♪

「移動」によって発生するCO<sub>2</sub>排出量は、生活全体の約4分の1を占めています! 1人が1km移動する時のCO<sub>2</sub>排出量は、移動手段によって大きく異なります。状況に応じた最適な移動手段の選択で、CO<sub>2</sub>排出の少ない「移動」にチャレンジしてみましょう♪

#### 徒歩・自転車の活用

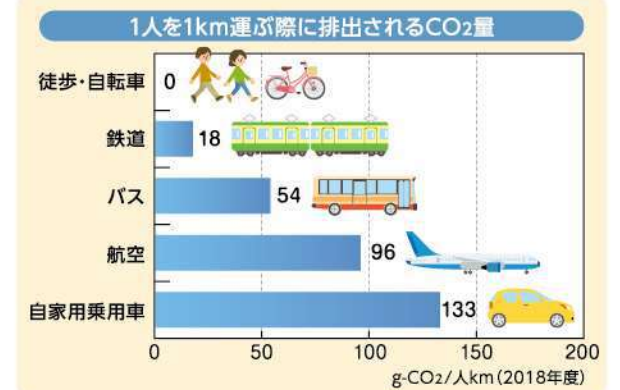
徒歩や自転車などでの移動はCO<sub>2</sub>を全く排出しない究極の「エコ」な移動手段です。健康のための良い運動にもなります♪

#### 公共交通機関の利用

自動車だけに頼らず、状況や目的に応じて公共交通機関を利用し、地球にやさしい「移動」を実践しましょう!

#### エコドライブ・エコカーへの乗り換え

ふんわりアクセルなどのエコドライブは燃費向上にもつながります。また、エコカーは従来型のガソリン車よりも燃費が良くなっています。エコドライブ・エコカーで「エコ」で低燃費な移動を実践しましょう!



※環境総務課では、電気自動車などの導入に対して補助を行っています。詳細は、藤沢市ウェブサイトをご覧ください。



## III. 事業者の皆様へ **電力の使用状況の「見える化」を!**

エネルギーの「見える化」や制御などによりエネルギーの最適利用を図るシステム「エネマネ」(エネルギー管理システム(EMS))を導入して、無理のない省エネ・省コストを実現♪

#### ベムス BEMS<sup>※1</sup>の導入!

##### オフィスビル

- **一斉消灯の心がけ!**  
昼休みは完全消灯!  
ノー残業デーの実施で電気もノー残業♪
- **日射対策を忘れずに!**  
ブラインドなどを上手に使用して、空調負荷を低減♪

#### フェムス FEMS<sup>※2</sup>の導入!

##### 工場・作業所

- **ボイラーの燃焼空気比改善!**  
空気比を調節して燃焼効率の改善を!
- **照明を省エネ型に!**  
水銀灯を高天井用LED照明に交換して電力使用量削減♪

#### セムス SEMS<sup>※3</sup>の導入!

##### 小売店・食品スーパー

- **高効率照明の有効活用!**  
生鮮食品などを鮮やかに見せる光を照射するLEDスポット照明などをうまく活用して省エネ+演出力UP♪
- **冷凍冷蔵設備の温度設定を見直そう!**  
法令基準の保存温度を維持しつつ、季節別の設定温度見直しなどで負荷低減!

※1: Building Energy Management Systemの総称で、オフィスビルなどに導入するエネマネのことです。  
 ※2: Factory Energy Management Systemの総称で、工場などに導入するエネマネのことです。  
 ※3: Store Energy Management Systemの総称で、スーパー・小売店などに導入するエネマネのことです。

### ふじさわエコライフハンドブック 2020概要版

2020年(令和2年)7月発行

藤沢市環境総務課 総務・温暖化対策担当

〒251-8601 神奈川県藤沢市朝日町1番地の1  
 電話:0466-50-3529 FAX:0466-50-8417  
 E-mail: fj-kankyous@city.fujisawa.lg.jp

