

## 【1】エコライフチャレンジ(環境家計簿)プログラム

### (1) 環境家計簿の概要

家庭で取り組めるエコライフ行動を列挙して生活のふりかえりをするほか、電気やガスなどの環境負荷がどれだけ低減されたのか記録することを通じて、環境負荷を減らしていこうという取り組みです。全国の自治体などで冊子やカレンダーなどの形式で作成され、配布されてきました。

単なる情報提供と違って、参加者に行動ができたか自己チェックを求めていることから、エコライフ行動を促す効果が高いとされています。

関心を持って取り組む人には効果がでるものの、いかに最初に興味を持ってもらえるかが課題となっています。

### (2) 本プログラムの特徴

環境家計簿の利点・弱点を検討して工夫を重ねた結果、以下の4つの視点が大切だと考えます。こうした視点から、市民のエコライフ行動を支援するプログラムとして設計されています。

#### 参加者どうしの情報交流

ひとりでは取り組みにくいものでも、皆が取り組んでいると、やってみようという気になるものです。参加者どうしが省エネの工夫や意見を交換しあえる機会を設け、「いっしょにやっている」という安心感を持ってもらえるようになっています。

#### 参加者の視点からの情報提供

実際に参加された方の工夫をみると、意外な「生活の智慧」が含まれています。「あれをしましょう」ではなく「こうしたら楽しくできる」といった生活の視点からの情報や、家計にとってお得になる省エネのポイントなど、とりまとめて配布しています。

#### エコライフ診断書の発行

取り組んだ成果や評価が見えると、やる気が出てくるものです。平均的世帯との比較をしたり、家庭の状況にあわせたエコライフのアドバイスを含めた診断書を発行しています。

#### 家庭から社会へ

家庭での取り組んだ実績に自信を持ってもらい、地域や社会へと目をむけることが大切です。取り組み期間後に、視野を広げてもらえるよう情報提供をしています。

### (3) 効果と実績

プログラムの大きな特徴は、啓発活動やイベントとは異なり、その成果が数値となって現れてくることです。弊社では1998年以来、7組織(自治体、生協、NGO)において29プログラムを実施し、のべ5,628世帯が取り組みを行いました。参加者の平均では、前年同月に比べて2.6%の二酸化炭素排出量を削減しており、合計で83,129kgの二酸化炭素削減をサポートしてきましたことになります。

温暖化防止施策としてもコストパフォーマンスもよく、温暖化対策の現実的な施策として位置づけることができます。

よく取り組まれる3ヶ月間のプログラムでは、設計等の費用(10万円~)を別とすると、世帯あたり2000円程度かかります。前年比2%の二酸化炭素削減なら、世帯あたり15kg(CO<sub>2</sub>換算)の削減になり、経費支出1万円あたりで換算すると77kgの削減になります。

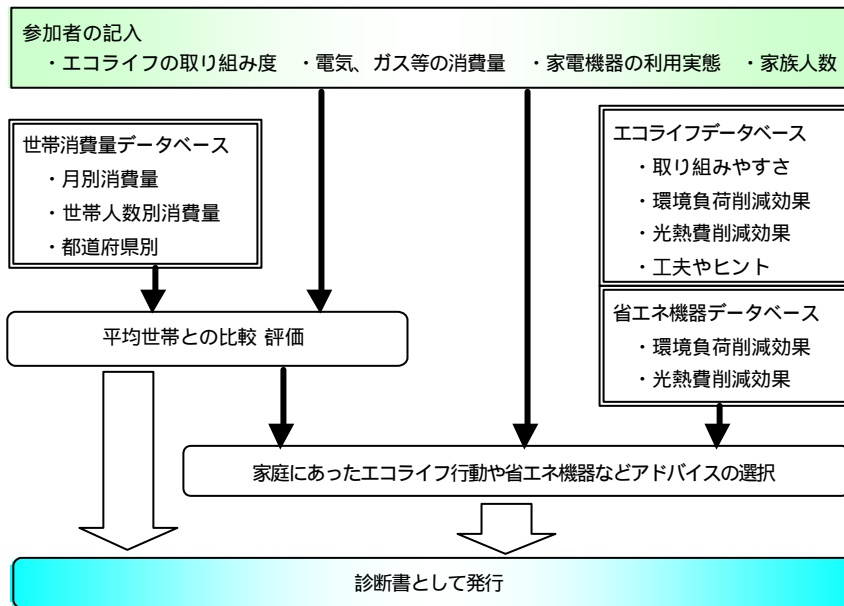
設置が進められている太陽光発電では支出1万円あたり80kgの二酸化炭素排出削減となり、本プログラムも二酸化炭素排出削減施策の一つとして十分検討に値するものとなっております。特に、参加期間後もエコライフが継続されるのが一般的であり、この分含めるとより効果的であると言えます。

もちろん参加世帯にとっても、光熱費が削減されるというメリットがあります。3人世帯の年間光熱費は25万円程度ですから、2%の削減でも年間5000円が浮くこととなります。

家庭用太陽光発電(3kWタイプ)の寿命を15年、設置費用を200万円として試算

#### (4) エコライフ診断書について

いままでの取り組みをベースに、診断書作成のソフトが開発されていますので、診断書の迅速な発行が可能です。イベント会場において、会話をしながら診断書を発行した事例もあります。季節や地域特性にあわせて診断内容の変更に対応します。



診断書を発行するためには、このようなシートに記入してもらいます。(A4 両面)

**【1】あなたの家庭ではいま、以下のエコライフにとりくんでいますか？**

「できている」「半分くらい」「できてない」のどれかに をつけてください。なお、自分の家庭に関係ない場合には、1「できている」に をつけてください。

- |  |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|
| 1 照明やテレビなど不要な時にはこまめに消す                   | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 2 お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やり利用する                  | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 3 洗面の水やシャワーを出しっぱなしにしない                   | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 4 冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす                       | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 5 食器洗いで、お湯の温度設定を低めにする                    | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 6 電気ポットを使わない、または保温温度を低くする                | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 7 鍋からガスコンロの炎がはみださないようにする                 | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 8 煮炊きの時には鍋にふたをする                         | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 9 段取りよく調理する                              | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 10 洗濯物をまとめて洗う(少量で洗わない)                   | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 11 洗剤は適量計って使い、使いすぎない                     | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 12 洗濯のすすぎは「ためすぎ」にする                      | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 13 部屋の整理をしてから一度に掃除機をかける                  | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 14 牛乳パックやトレイの回収に参加する                     | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 15 自治体の分別のやりかたを守って出す                     | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 16 詰め替え品や、包装の少ない商品を選んで買う                 | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 17 無駄な買い物はしない                            | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 18 車に余計な荷物は積まない                          | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 19 エアコンなしで涼しく過ごすように工夫している                | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |
| 20 車で出かけるときは、事前にドライブレートを確認しておき、無駄には走らせない | 1. できている | 2. 半分くらい | 3. できてない |

**【2】光熱費・ガソリン代についてお尋ねします**

冷暖房を使わない時期の1ヶ月で支払っている値段でお答え下さい

- |                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 1ヶ月の電気代はおよそいくらですか       | ( )円        |
| 1ヶ月のガス代はおよそいくらですか       | ( )円        |
| 1ヶ月の灯油代はおよそいくらですか       | ( )円        |
| 1ヶ月のガソリン(軽油)代はおよそいくらですか | ( )円        |
| これらの金額に自営業の分を含みますか      | はい ・ いいえ    |
| ガスは都市ガスですかLPガスですか       | 都市ガス ・ LPガス |

**【3】家にある機器についてお尋ねします**

1 8月の時期、冷房機器をどのくらい使っていますか

エアコン ( )台 合計( )時間  
扇風機 ( )台 合計( )時間

昨年の8月の時期に、一日平均でそれぞれの機器をだいたい平均何時間使っていますか。複数台ある場合には、合計の時間を記入してください。(2台で4時間ずつ使用したら、合計8時間になります)

2 例年、涼しく過ごす工夫をしていますか

すだれ・よしず 使っている ・ 使っていない ・ 家では使えない  
うちわ 使っている ・ 使っていない ・ 家では使えない

3 風呂・シャワーの使い方についてお尋ねします

風呂にはお湯を浴槽の何割くらい入れますか ( )割  
シャワーをひとりあたり何分くらい使いますか ( )分  
シャワーを家族全員では何分くらい使いますか ( )分  
お風呂は追い炊きができますか できる ・ できない(給湯のみ)  
お湯を沸かす温度はどの程度ですか 熱い ・ ふつう ・ ぬるい

4 以下の機器は何台ありますか、また合計で1日平均どれだけ使用していますか？

冷蔵庫 ( )台  
テレビ ( )台 合計( )時間  
自家用車 ( )台 合計( )km  
バイク・スクーター ( )台 合計( )km

5 夜間に常時つけっぱなしの機器はありますか

門灯 ( )台 人が近づくと点灯するものは含みません  
廊下や居間の照明 ( )台 人が近づくと点灯するものは含みません  
換気扇 ( )台  
電気ポットの保温 している ・ していない  
電気炊飯ジャーの保温 している ・ していない

**診断書返送のために必ず以下のご記入をお願いします。**

お名前 \_\_\_\_\_ 家族人数 \_\_\_\_\_ ( )人  
ご住所 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_

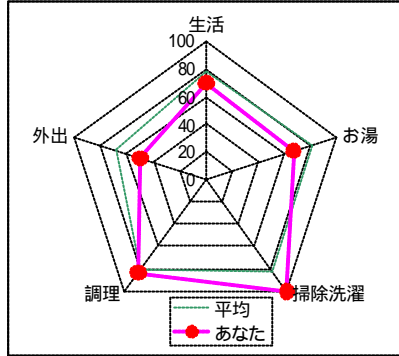
## CASA省エネダイエット作戦診断書2004

28 華朝 花子様

取り組み前のエコライフチェックを返送していただきありがとうございます。  
ご記入いただいた内容をもとに、診断書を作成しましたので、取り組みの参考として活用してください。

### エコライフの取り組み度について

一覧表に示された取り組みをするほど、地球環境を守るのに役立ちます。

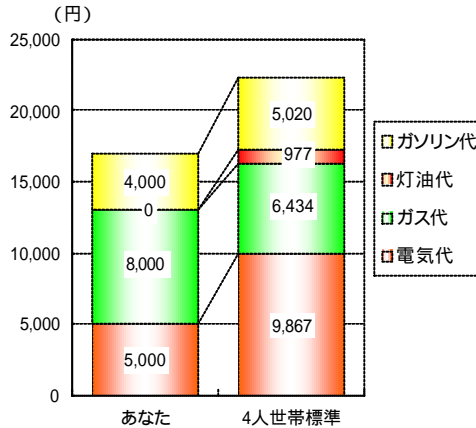


取り組み項目を、「生活」「お湯」「掃除洗濯」「調理」「外出」の5種類に分類して、得点を左のグラフにしてみました。赤色があるあなたの得点で、五角形が大きいほど「よく取り組んでいる」ことを示しています。目安としてほかの家庭でどの程度取り組んでいるのかを「平均」で示しました。

掃除洗濯での取り組みが平均より良くできています。一方、お湯、外出での取り組みが平均よりやや悪くなっています。  
あなたの家庭へのおすすめの取り組みを2つ選んでみました。  
無駄な買い物はしないようにしましょう。  
洗面の水やシャワーを出しっぱなしにしないように心がけてみましょう。

生活	お湯	掃除洗濯	調理	外出
70点	67点	100点	83点	50点

### 光熱費・ガソリン代の標準世帯との比較



記入していただいた光熱費・ガソリン代を、あなたと同じ4人世帯の標準と比較してみました。

光熱費とガソリン代を合わせると、4人世帯が平均的に毎月支払っている金額が約22,300円であるのに比べて、あなたの家庭では、17,000円と、およそ0.8倍となっています。標準世帯に比べると、約5,300円安いことになります。

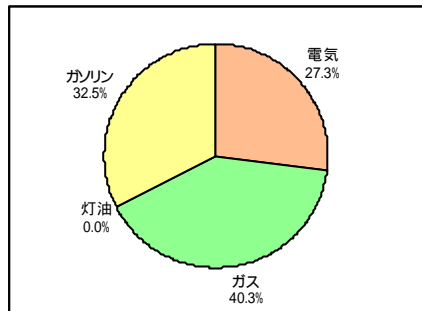
くわしく見てみると、以下のとおりです。

- ・電気代は平均の0.5倍
- ・ガス代は平均の1.2倍
- ・灯油代は使用がありませんでした
- ・ガソリン代は平均の0.8倍

## あなたの家庭から出てくる二酸化炭素

二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)は、地球温暖化の原因となるガスです。  
記入内容から、あなたの家庭から排出されている二酸化炭素のうちわけを推定しました。

光熱費・ガソリン代から推定した二酸化炭素排出量



左の図は、あなたの家庭での光熱費とガソリン代から、二酸化炭素の排出量を推定したものです。

電気、ガス、灯油、ガソリンを合計して、あなたの家庭から1ヶ月に排出される二酸化炭素は285kgになります。

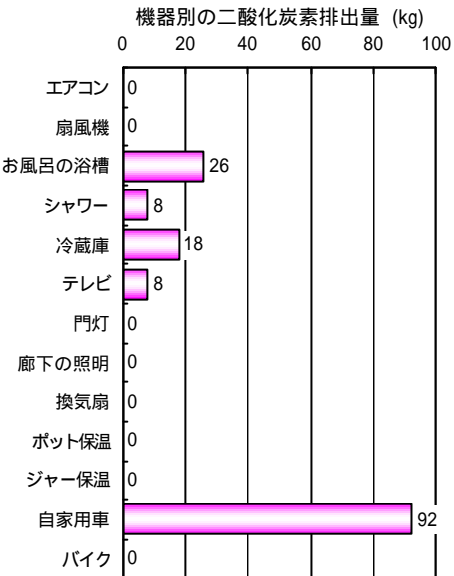
そのうち一番大きな割合となっているのはガスで、40%を占めています。ガスを減らす方法はないか、まず考えてみましょう。

記入していただいた機器の使用時間などをもとに、どれだけ二酸化炭素が出ているのかを計算してみました。

一番たくさん二酸化炭素を出しているものは自家用車で、家庭全体から出てくる二酸化炭素の32%に相当します。

日光が部屋の中に入らないようにすることで涼しく過ごすことができます。すだれが使えない場合には、昼間にカーテンを閉めておくだけでも効果があります。

夜間に廊下などの照明、ポットの保温などをしていないことは省エネになっています。



知らず知らずのうちに、たくさんエネルギーを使ってしまうことが多いものです。  
たくさん消費している機器を中心に、使い方を見直してみましょう。

(5) エコライフチャレンジの取り組みのながれ(例)



エコライフチャレンジに申し込む

【1】あなたの家庭では、以下のエコライフにとりこんでいますか？  
 「できる/半分くらいできていない/これからは取っかけてみたい、など、自分の家庭に合った項目には、「1」でよいので、1でつけてください。

1	照明やテレビなどの電化製品は必要最低限に絞る	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
2	風呂の湯の温度、洗濯機の水の温度を調整する	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
3	洗濯機のドアの開閉回数減らす	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
4	洗濯機で、乾燥機能を使わない	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
5	電気がつけっぱなし、または長時間点灯させる	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
6	節水器具の取付け、または水道を流す	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
7	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
8	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
9	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
10	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
11	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
12	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
13	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
14	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
15	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
16	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
17	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは
18	節水器具の取付け、または水道を流さないようにする	1. できる	2. 半分くらい	3. これからは

チェックシートが届きます



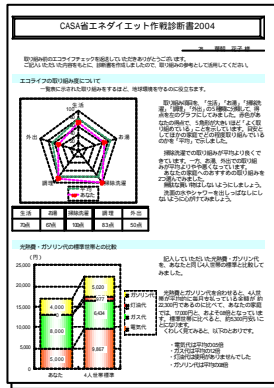
二酸化炭素削減 + 家計にもおトク!



家族でチェック  
エコライフ情報をゲット



診断書を元にエコライフ  
に取り組みます



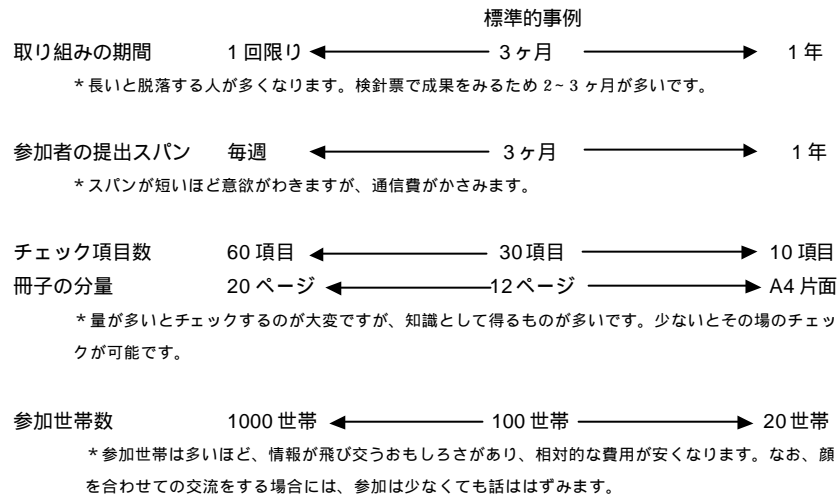
エコライフ診断書が届きます



記入したチェック  
シートを提出します

## (6) プログラムの柔軟性

エコライフチャレンジ(環境家計簿)のプログラムでは、期間や進め方など、多様な方法があり、組み合わせて用いることもできます。以下に実際にあった事例を紹介します。



## (7) 今後の展開の可能性について

今後の温暖化防止のありかたとして、以下のような展開があるのではと考えております。先進的な取り組みをしたいとお考えの方は、ぜひ声をかけてくださるようお願い致します。

### 家庭の診断事業

家庭で使われている機器やその使用実態などを、家庭に入って調査し、改善点を診断するものです。工場や大規模事務所ではESCO産業として成り立っていますが、家庭に関してはまだノウハウが少なく、進められていません。本年度、実証実験を行う予定としています。

### 省エネ機器のあっせん事業

家庭関連の温暖化防止対策としては、省エネ機器の適切な選択が重要です。地元の電器店と協力して、省エネ機器の選択を促進するよう、情報提供をしていくことが重要と考えます。例えば省エネ機器への買い替えにより、どの程度電気代が安くなるのかシミュレーションすることで、省エネ製品の選択を促すことができます。また省エネ機器の販売価格が高い場合には特別の融資をして、購入時の負担を減らすことも有効と考えられます。

### 参加家庭へのインセンティブ付与

環境家計簿に取り組んだ人へ何かしらメリットとなることを提供することで拡大ができます。自治体の負担なしに進める方法は、三重県や静岡県でも検討が始まっています。