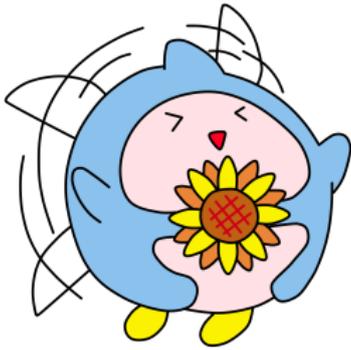


# ふなわりくんのエコ・アドバイス



こんにちは！ふなわりくんです！  
みんなのエコライフにお役立ちの情報を、いくつか教えるよ！  
みんな目指そう！

『ふなばしので“減らせCO<sub>2</sub>”！！』

## まずは行動！身近な地球温暖化対策

### 【みんなで地球温暖化を止めよう！エコアクション】

7つのアクション みんなでできる	<b>1</b> 使用していない部屋の電気は消そう 	<b>2</b> 冷蔵庫やエアコンの温度は適切にしよう 	<b>3</b> マイバッグやマイボトルを持ち歩こう 	<b>4</b> エコマーク・省エネラベルの製品を選ぼう 
	<b>5</b> エコドライブを実践しよう 	<b>6</b> 省エネ性能の高い家電や機器を選択しよう 	<b>7</b> 使用した電気やガスからCO <sub>2</sub> 排出量を把握しよう 	

### 【他にもあるよ！プラス4つのエコアクション】

市民のアクション プラス4つの	<b>8</b> 地元の食材を使うなど、エコ・クッキング*を実践しよう 	<b>9</b> 宅配便の再配達を防止しよう 	<b>10</b> 緑のカーテンや、すだれを設置しよう 	<b>11</b> CO <sub>2</sub> 排出量の少ない環境に優しい電気を選ぼう 
	<b>12</b> クールビズ・ウォームビズを実践しよう 	<b>13</b> ペーパーレス化を図ろう 	<b>14</b> 業務や生産の効率化を図ろう 	<b>15</b> 再エネ設備の導入や再エネ比率の高い電気を選ぼう 

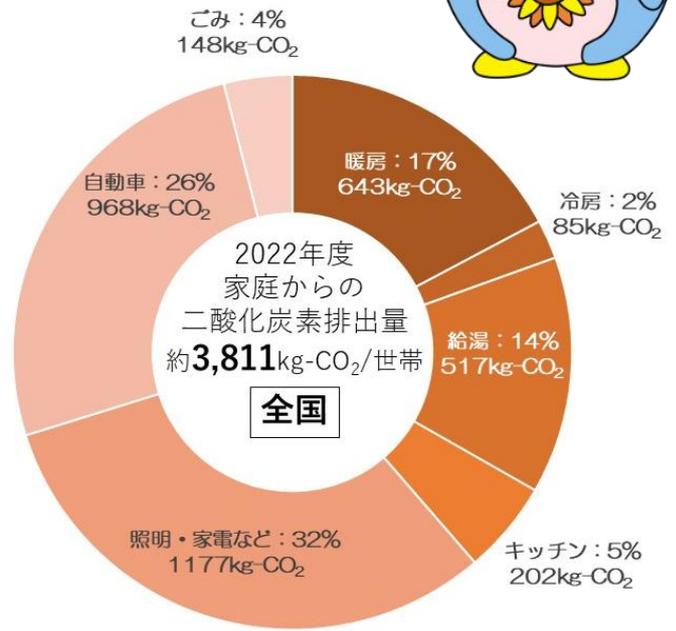
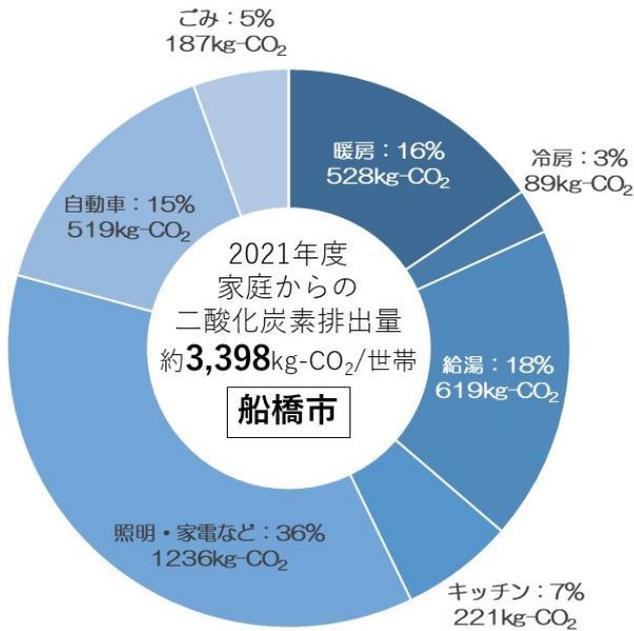
### 【地球温暖化の影響に備えよう！適応アクション】

影響に備える取組 地球温暖化の	<b>16</b> 暑さを避け、こまめな水分補給などの熱中症対策をしよう 	<b>17</b> ハザードマップなどを活用して、避難場所・経路を確認しよう 	<b>18</b> 災害発生に備えて、防災グッズを準備しよう 
--------------------	---	---	---------------------------------------

※「エコ・クッキング」は東京ガス（株）の登録商標です

# 家庭のどこから出ている？CO<sub>2</sub>

下のグラフは、船橋市と全国の家からの二酸化炭素排出量の割合を用途別に示しているよ。  
船橋市と全国でどんな傾向があるか確認してみよう！

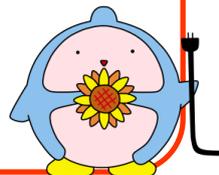


注 1) 家電は、テレビ、洗濯機、パソコンなどで、冷暖房を含まない。  
2) 船橋市分は、運輸部門、民生部門（家庭）及び廃棄物部門の結果を参考に算定した。  
資料：温室効果ガスインベントリオフィス（全国値のみ）

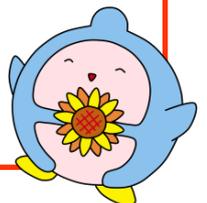
① 家庭の一体どこからが一番多くCO<sub>2</sub>が出ているんだろう？

② 船橋市は全国と比べて、車からの排出量の割合が少ないのは、なぜだろう？

上のグラフを見てみると、船橋市でも全国でも**照明・家電などからの排出量が一番多くて、船橋市では約4割を占めているよ。**  
ここを減らすためには、節電を心がけるとよさそうだね。  
LEDなどの省エネ製品に買い替えると、とても効果があるよ！

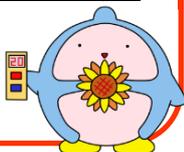


船橋市は、電車などの公共交通機関がとても発達しているんだ。  
そのため、車よりも公共交通機関の利用率が多いから、車の排出量の割合が少ないと考えられて、**全国の排出量968kgに対して、船橋市は519kgと約半分に抑えられているよ。**



③ 夏と冬とでは、どちらがCO<sub>2</sub>の排出量が多いのだろう？

グラフを見ると、冷房の3%に対して暖房は16%となっていて、排出の割合が大きだね。  
実は、**冬の方が夏よりもエネルギーの消費量が多くて、CO<sub>2</sub>の排出量に占める割合も多くなっているよ。**  
暖房の設定温度を適切に調整するなど、冬も省エネに取り組もう！



身近にできる地球温暖化対策	年間節約効果（目安）	
	二酸化炭素	金額
使っていない部屋の電気はこまめに消そう！ ☆ 3.4WのLED照明を1日1時間消灯	5.3 kg	385 円
冷蔵庫の設定温度は適切にしよう！ ☆ 設定温度を強から中に変更	30.1 kg	1,910 円
冷房の温度を適切にしよう！ ☆ 設定温度を27℃から28℃に変更	14.8 kg	940 円
暖房の温度を適切にしよう！ ☆ 設定温度を21℃から20℃に変更	25.9 kg	1,650 円
LED電球に交換しよう！ ☆ 白熱電球からLED電球に取り替え	39.9 kg	2,883 円

※ データは参考値です。

電気とガスの使用量がわかれば、約7,8割の家からのCO<sub>2</sub>排出量が把握できるよ。  
ふなばしエコノート（初級編）は、まさにピッタリ！  
中級編ではガソリンや灯油などの燃料について、食品ロスダイアリー版では食べ残しや手つかず食品について記録できるようになっているから、ぜひ使ってね。

# エネルギーの使用量を比べてみよう！



自分たちの使った電気やガスなどのエネルギー量や二酸化炭素排出量が、他の世帯と比べて多いのか少ないのか、気になるよね。  
下の表は、エネルギーの種類ごとに世帯あたりの月平均の使用量と年間の二酸化炭素排出量を示しているよ。比べてみよう。

世帯あたり月平均使用量、年間二酸化炭素排出量（関東甲信）

	世帯人数	電気		都市ガス		LP ガス		灯油*		ガソリン	
		kWh/月	t-CO <sub>2</sub> /年	m <sup>3</sup> /月	t-CO <sub>2</sub> /年	m <sup>3</sup> /月	t-CO <sub>2</sub> /年	ℓ/月	t-CO <sub>2</sub> /年	ℓ/月	t-CO <sub>2</sub> /年
戸建	1人	236	1.24	11	0.30	1	0.09	14	0.18	20	0.55
	2人	342	1.80	20	0.52	2	0.15	26	0.32	30	0.82
	3人	441	2.32	26	0.69	2	0.19	27	0.34	47	1.29
	4人以上	495	2.60	28	0.75	3	0.26	26	0.33	54	1.49
集合	1人	167	0.88	10	0.26	1	0.09	3	0.04	8	0.23
	2人	270	1.42	23	0.62	1	0.08	4	0.05	20	0.54
	3人	314	1.65	29	0.76	2	0.19	6	0.08	23	0.62
	4人以上	361	1.90	37	0.98	2	0.14	3	0.04	31	0.85

資料：令和4年度家庭部門のCO<sub>2</sub>排出実態統計調査より算定  
\*灯油は、11月から3月の平均使用量

## 省エネお役立ちツール



この「ふなばしエコノート」の他にも、いろいろな省エネに役立つツールが公開されているよ。環境省が公開している「しんきゅうさん」と「うちエコ診断」を紹介するから、確認してみてね。

### しんきゅうさん

現在自宅などで使用している家電と省エネ性能が向上している新しい家電のCO<sub>2</sub>排出量や電気代などを比べることができます。



環境省ホームページ  
しんきゅうさん

### うちエコ診断

電気代やガス代などから平均的な家庭とのCO<sub>2</sub>排出量などの比較や、その家庭にあったおすすめの実践策を知ることができます。



環境省ホームページ  
うちエコ診断

## 船橋市ゼロカーボンシティ推進地域協議会（愛称：ふなエコ）

ふなエコは、市民、事業者、行政等が協力して、船橋市の地球温暖化対策に取り組んでいる団体だよ。  
ふなエコのホームページでは、活動の様子や具体的な地球温暖化対策を紹介しているから確認してみてね！

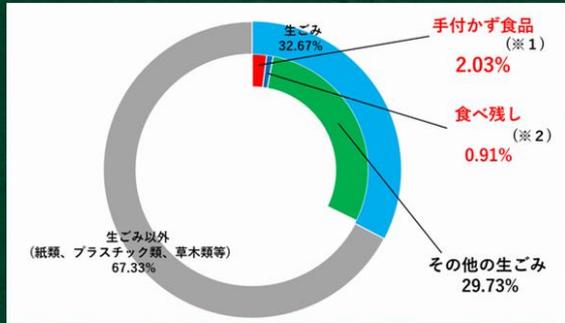


ふなエコホームページ



# 食品ロスダイアリーをつけてみよう！

## 食品ロスとは？ 本来は食べられるのに、 捨てられてしまう食べ物のこと



※1: 未開封の食材や食品、もしくは開封済みで半分以上残ったもの  
 ※2: 開封済みの食材や食品で半分未満のもの

令和5年度船橋市家庭系可燃ごみ組成調査結果より

ごみを減らすことは  
地球温暖化対策にも  
つながるんだよ！



食品ロスダイアリーは家庭から  
どれくらいの食品ロスを出している  
かまとめるものです。

ふなばしエコノートに食品ロス  
ダイアリーを組み込んだものを市  
ホームページで公開中です。

捨ててしまった食品の「種類」  
「重さ」「理由」を1週間分記録し  
て、食品ロスについて考えてみま  
しょう！

## 食品ロスダイアリーの付け方

### STEP 1

食べ残して捨ててしまったものとその  
重さ、捨てた理由を記入しましょう。

### STEP 2

手つかずのまま捨ててしまったものと  
その重さ、捨てた理由を記入しましょう。

### STEP 3

1日分の食品ロスダイアリーをつけて  
気づいたこと、感想を記入しましょう。

### STEP 4

食品ロスダイアリーエクセル版では、食  
品ロスによる二酸化炭素排出量が自動的  
に計算されますので、確認しましょう。

1日目				2月1日			
食べ残し				食べ残し合計			
捨てた物	重さ (g)	捨てた理由		100	g		
ごはん	50	炊きすぎてしまったから		↓ ×1.7	CO <sub>2</sub> 排出量		
キノコの炒め物	20	苦手だから				170	g
ポテトチップス	30	食べきれなかったから					
手つかず食品				手つかず食品合計			
食べ物の種類	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由	200	g		
1野菜・果物	玉ねぎ、にんじん	50	腐っていたから	CO <sub>2</sub> 排出量	325		
2魚介類							
3肉				※重さにそれぞれの排出係数をかけて計算			
4卵・牛乳							
5おかし	チョコレート	100	賞味期限切れ				
6その他	パン	50	硬くなってしまったから				
気づいたこと、感想							
1日入力してみて、家からいろいろな種類の食品ロスが出ていることが分かった。 食べ残しの部分は明日からでも減らせるので、頑張りたい。							

食品ロス1週間まとめ												
食べ残し							食べ残し合計	×	1.7	CO <sub>2</sub> 排出量合計		
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	500	g	→	850	g	
手つかず食品							各合計	→	CO <sub>2</sub> 排出量			
野菜・果物	50					200	250	g	150	g		
魚介類			200			200	200	g	1200	g		
肉			150			150	150	g	300	g		
卵・牛乳						1000	1000	g	800	g		
おかし	100			50		150	200	g	300	g		
その他	50			100		150	150	g	285	g		
							手つかず食品合計	1900	g	CO <sub>2</sub> 排出量合計	3035	g
食品ロスまとめ												
食品ロス合計		2400								g		
食品ロスCO <sub>2</sub> 合計		3885								g		
食品ロス割合												
食品ロスダイアリーの感想、これからの取組												

食材は、生産されてからみんなのもとに  
届くまでにたくさんのエネルギーを使用  
するよ。

食品ロスをなくすことも、エネルギーを  
大切に作る温暖化対策の1つなんだ！

