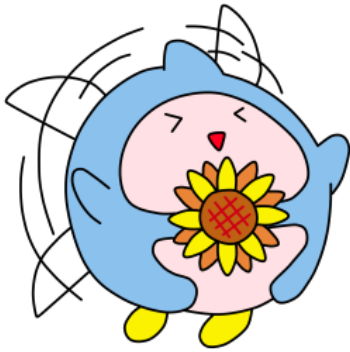


# ふなわりくんのエコ・アドバイス



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！  
みんなで目指そう！

『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 

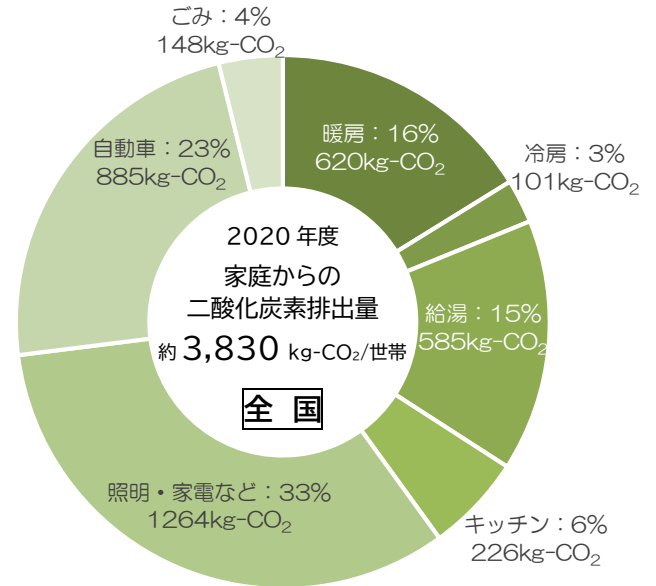
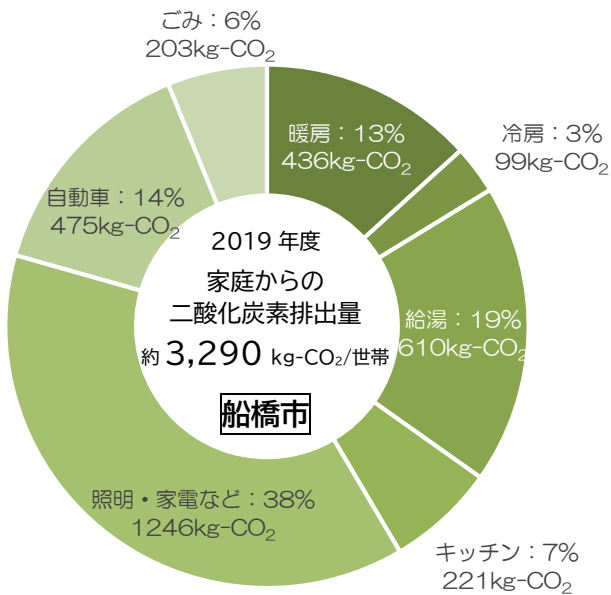
### 【地球温暖化の影響に備えよう！適応アクション】

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、用途別の二酸化炭素排出量の割合を示しているよ。  
左が船橋市、右が全国のグラフになっているから比べてみよう！



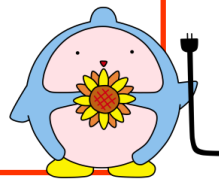
注1) 家電は、テレビ、洗濯機、パソコンなどで、冷暖房を含まない。

注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）

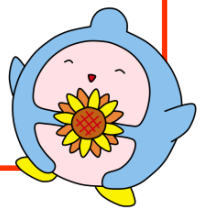
① 家庭の一体どこからが一番多くCO<sub>2</sub>が出ているんだろう？

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！



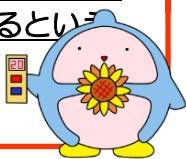
② 船橋市は全国と比べて、車からの排出量の割合が少ないのは、なぜだろう？

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885kgに対して、船橋市は475kg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14%となっていて、排出の割合が大きいね。  
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>の排出量が多くなるよ。**  
暖房の設定温度を適切に調整する



身近にできる温暖化対策	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！ ※白熱電球1日1時間消灯	9.6 kg	530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	1,670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	820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	1,430円
LED電球へ交換しよう！ ※白熱電球からLED電球へ取替（2000時間使用）	43.9 kg	2,430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割の家庭からの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、世帯当たり月平均の使用量だよ。



世帯あたり月平均使用量（関東甲信）

	世帯人数	電気 kWh	都市ガス m <sup>3</sup>	LP ガス m <sup>3</sup>	灯油※ ℓ	ガソリン ℓ
戸建	1人	279	12	1	22	12
	2人	368	21	2	31	32
	3人	441	28	3	33	37
	4人以上	539	35	3	25	53
集合	1人	187	11	1	2	8
	2人	277	25	2	5	20
	3人	343	35	2	4	24
	4人以上	395	40	3	5	33

資料：令和2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

## 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）

ふなエコって知ってる？  
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んだ。



### 【ふなエコ事業の紹介】

「エコ・クッキング教室」「ファミリー環境講演会」「環境施設見学会」など、楽しみながら地球温暖化対策を学ぶことができるイベントを行っています。

また、エコノートや緑のカーテンの普及事業も行っています。

その他にも様々な事業を実施していますので、ふなエコホームページを確認して、各種事業にご参加ください。



詳しい活動内容は、ふなエコのホームページを見てね！

<https://ondanka.webnode.jp/>

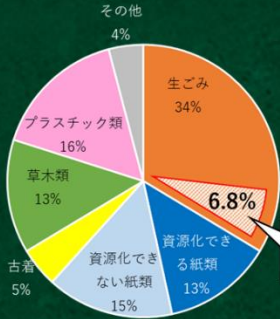


ふなエコ  
ホームページ

# 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



ごみを減らすことは温暖化対策にもつながるんだ



令和元年度家庭系可燃ごみ組成調査結果（船橋市）より

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付けて気づいたこと、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。

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！



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						g	
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									
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	食べ残し合計	×	CO <sub>2</sub> 排出量合計
100		100			300		500	g	850
手つかず食品									
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	各合計	CO <sub>2</sub> 排出量	
野菜・果物	50				200		250	g	150
魚介類			200				200	g	1200
肉			150				150	g	300
卵・牛乳		1000					1000	g	800
おかし	100			50			150	g	300
その他	50			100			150	g	285
							手つかず食品合計		CO <sub>2</sub> 排出量合計
							1900	g	3035
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									