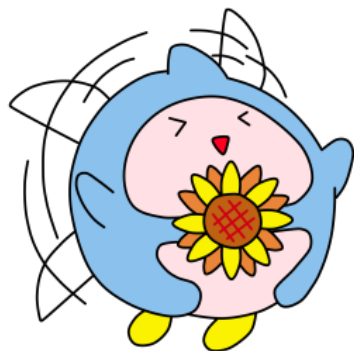


ふなわりくんのエコ・アドバイス



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！

『ふなばしの力で“減らせCO₂”！！』

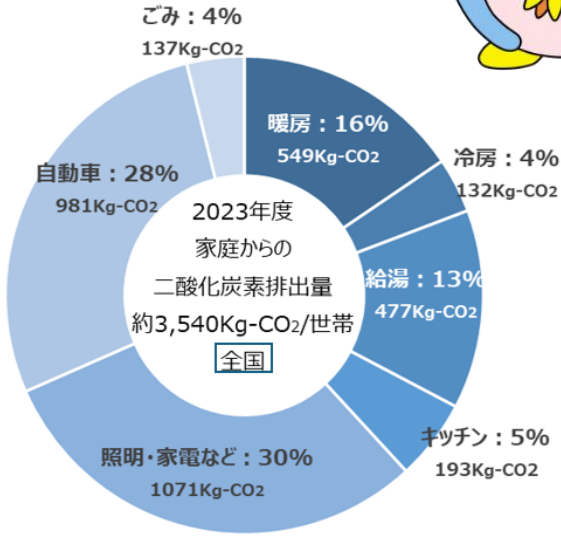
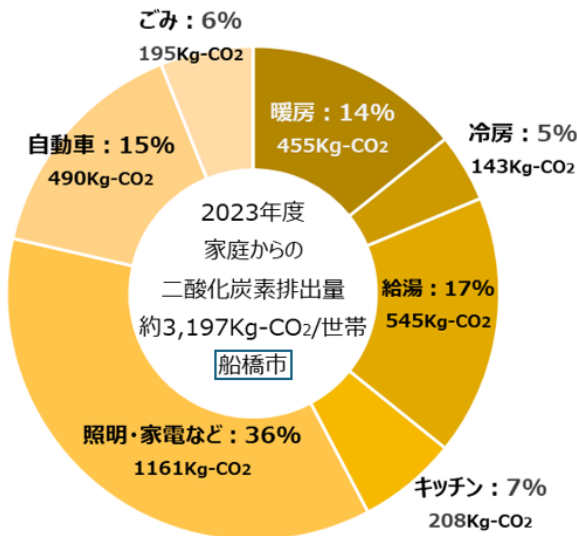
まずは行動！身近な地球温暖化対策

7つのアクション まずはここから！	1 使用していない 部屋の電気は 消そう	2 冷蔵庫やエアコン の温度は適切に しよう	3 マイバッグや マイボトルを 持ち歩こう	4 食品ロスを 減らそう
	5 移動をエコに しよう	6 服装を調節して エコに過ごそう	7 水を大切に使う	
プラスのアクション やってみよう！	8 地元の食材を使う など エコ・クッキング※ を実践しよう	9 宅配便の再配達を 防止しよう	10 緑のカーテンや すだれを 設置しよう	11 エコマーク・省エネ ラベルの製品を 選ぼう
	12 省エネ性能の高い 家電や機器を 選択しよう	13 ペーパーレス化を 図ろう	14 環境に優しい 電気を知ろう ・選ぼう	15 家族や友人など 周りの人に 伝えよう
身を守るためのアクション 備えよう！	16 暑さを避けてこまめな 水分補給などの 熱中症対策 をしよう	17 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	18 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？CO₂

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！

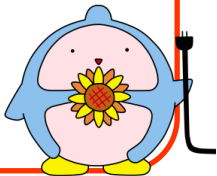


注 1) 家電は、テレビ、洗濯機、パソコンなどで、冷暖房を含まない。
2) 船橋市分は、運輸部門、民生部門（家庭）及び廃棄物部門の結果を参考に算定した。
資料：温室効果ガスインベントリオフィス（全国値のみ）

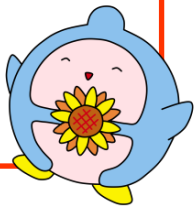
① 家庭の一体どこからが一番多くCO₂が出ているんだろう？

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！

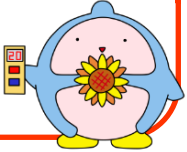


船橋市は、電車などの公共交通機関がとても発達しているんだ。
そのため、車よりも公共交通機関の利用率が多いから、車の排出量の割合が少ないと考えられて、**全国の排出量 981kg に対して、船橋市は 490kg と約半分に抑えられているよ。**



③ 夏と冬とでは、どちらがCO₂の排出量が多いのだろう？

グラフを見ると、冷房の5%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、CO₂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 4 W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2 7℃から2 8℃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2 1℃から2 0℃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割の家庭からのCO₂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 ₂ /年	m ³ /月	t-CO ₂ /年	m ³ /月	t-CO ₂ /年	ℓ/月	t-CO ₂ /年	ℓ/月	t-CO ₂ /年
戸建	1 人	272	1.38	10	0.24	2	0.12	8	0.25	17	0.47
	2 人	366	1.86	19	0.46	2	0.15	10	0.30	30	0.82
	3 人	473	2.40	24	0.58	2	0.18	11	0.32	41	1.14
	4 人以上	573	2.91	29	0.72	2	0.16	9	0.26	65	1.78
集合	1 人	191	0.97	9	0.22	1	0.06	1	0.03	9	0.25
	2 人	270	1.37	20	0.50	2	0.15	2	0.06	20	0.55
	3 人	349	1.77	30	0.73	2	0.15	2	0.05	28	0.78
	4 人以上	394	2.00	41	1.01	2	0.14	2	0.05	28	0.77

資料：令和 5 年度家庭部門の CO₂ 排出実態統計調査より算定

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CO₂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CO₂排出量などの比較や、その家庭にあったおすすめ対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！



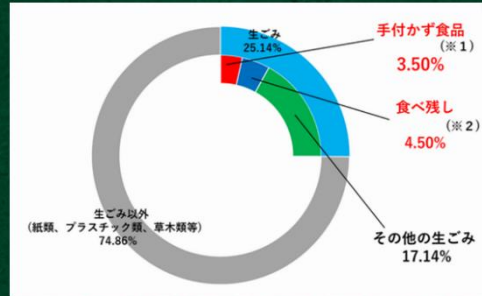
ふなエコホームページ



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6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。

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
大切にする温暖化対策の1つなんだ！



1日目				2月1日	
食べ残し					
捨てた物	重さ (g)	捨てた理由			
ごはん	50	炊きすぎてしまったから			
キノコの炒め物	20	苦手だから			
ポテトチップス	30	食べきれなかったから			
手つかず食品					
食べ物の種類	捨てた物	重さ (g)	捨てた理由		
①野菜・果物	玉ねぎ、にんじん	50	腐っていたから		
②魚介類					
③肉					
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・米・麺など	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。					

食べ残し合計: 100 g

CO₂排出量: 170 g

手つかず食品合計: 200 g

CO₂排出量: 325 g

※重さにそれぞれの排出係数をかけて計算

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 ₂ 排出量合計			
100		100			300		500	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 ₂ 排出量			
野菜・果物	50				200		250	150			
魚介類			200				200	1200			
肉			150				150	300			
卵・牛乳		1000					1000	800			
おかし	100			50			150	300			
その他	50			100			150	285			
手つかず食品合計: 1900 g								CO ₂ 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 ₂ 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											