

# わが家の「環境家計簿」

## CO<sub>2</sub>削減チェックシート

シーオーツ-さくげん

最後の2行は空らんになっていますので、下にある**選択項目**から必ず2つ選び、「番号」「内容」「重さ(g)」も忘れずに記入してください。

できた日に○をつけましょう。( )には曜日を入れます。できたかどうか迷ったら、家族と相談して決めましょう。

取り組んだ期間

月 日 から 月 日 まで

学校 年 組

名前

シーオーツ-

CO<sub>2</sub>をどれくらい減らせたのか計算してみましょう。

(○1つあたりで減らせるCO<sub>2</sub>の重さ(g)) × (○の数) = 計算の結果



「いこいーな」  
©シンエイ/西東京市

調べる内容	○1つあたりで減らせるCO <sub>2</sub> の重さ(g)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	○の数	行の合計(g)	種類別の合計(g)
① いつもの冷房設定温度を1℃上げるか、室温は28℃を目安にする。	41											①～⑤ 電気合計
② 冷房を1日1時間短くする。*タイマーを上手に利用、出かける少し前に切るなど。	25											
③ 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	8											
④ テレビを見る時間を1日1時間短くする。	22											
⑤ 照明の使用時間を1日1時間減らす。*人のいない部屋はこまめに消そう。	6											
⑥ お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。(ガス)	227											⑥～⑧ ガス・水道合計
⑦ こまめにシャワーを止める。(ガス・水)	84											
⑧ 顔を洗うときや、歯みがきのときなど、水道をこまめに止める。(水)	7											⑨～⑩ ごみ合計
⑨ 買い物袋のとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。	1											
⑩ お茶はマイボトルに入れて持ち歩く。	8											⑪～⑳ 選んだ合計

「家庭の省エネ徹底ガイド(資源エネルギー庁)※」・「家庭の省エネハンドブック(東京都環境局)※」・「ウルトラ省エネブック(東京ガス)※」 ※はインターネットで閲覧・ダウンロードできます。

### 選択項目

例 ⑳ 洗濯物はまとめて洗う。 39

⑪ エアコン(冷房)のフィルターを掃除する。*掃除した日以降○する。	43
⑫ 冷蔵庫の温度設定を弱く(強→中)にする。	83
⑬ 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。	59
⑭ テレビの画面を明るすぎないように調整する。	36
⑮ デスクトップパソコンの使用時間を1日1時間減らす。*スクリーンセーバーは	42
⑯ ノートパソコンの使用時間を1日1時間減らす。*省エネになりません。	7
⑰ 冷蔵庫は無駄な開閉をしない。	14
⑱ 電気ポットの長時間の保温はやめる。	144
⑲ 部屋を片付けてから掃除機をかける。	7
⑳ モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす。	22
㉑ 掃除機はフローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」で使い分ける。	56
㉒ 洗濯物はまとめて洗う。*節水にもなります。	39
㉓ 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低く(中→弱)にする。	18

㉔ 鍋を火にかけるときにふたをする。(ガス)	10
㉕ お風呂の残り湯で洗濯する。(水)	39
㉖ 一つの鍋で同時に調理する。 *麺類と具材を同時にゆでるなど。(ガス)	56
㉗ 炎がなべ底からはみ出さないようにする。(ガス)	18
㉘ 野菜の切り方を工夫してごみを削減する。	63

わかったこと・感想・工夫したこと

減らせた全体の合計(g)

照明はLED(発光ダイオード)に  
メリット1…省エネ・長寿命  
白熱電球から交換で、消費電力約85%ダウン+寿命は40倍(4万時間)  
メリット2…オン・オフの繰り返しに強い  
蛍光灯はオン・オフのたびに寿命が短くなります。  
メリット3…スイッチオンですぐに明るい  
メリット4…虫が寄り付きにくい  
紫外線をほとんど出しません。





# 地球の気温がどんどん上がっていく(地球温暖化)

地球の平均気温は、この100年の間に0.74度上昇しています。その原因の一つは、大気中に二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)やメタン(CH<sub>4</sub>)などの「温室効果ガス」が増えたことによるものと考えられています。こうした温室効果ガスは、世界の経済や産業が発達になった1750年ごろから、より多く排出されるようになってきました。

温室効果ガスはもともと、熱を地上にとじこめることで地球の平均気温をおよそ14度にたもち、生き物が住みやすい環境をたもつという役目があります。ところが、これがふえすぎると、より多くの熱が大気中にとどまって、気温がどんどん上昇してしまうと考えられています。

人間が出している温室効果ガスのうち、8割近くは化石燃料を燃やしたり森林破壊により吸収されなくなったCO<sub>2</sub>です。化石燃料を燃やして作られる電気\*や、ガス、灯油、ガソリンを使うことでCO<sub>2</sub>が排出されるので、わたしたち一人ひとりが省エネに取り組むことが必要です。

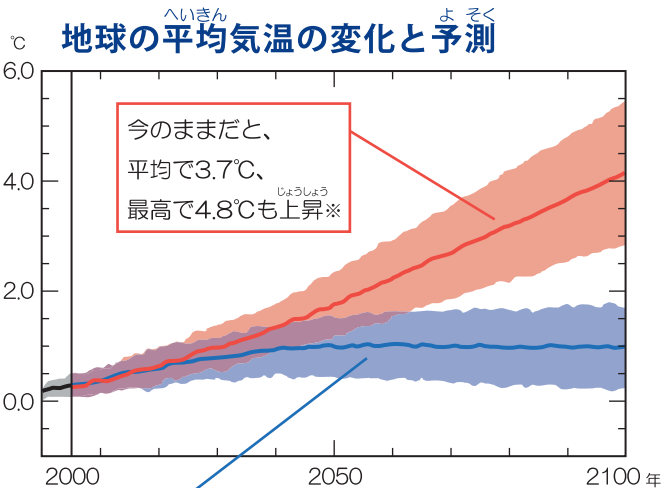
\*日本の電気の多くは、火力発電所で石油や石炭、天然ガスを燃やして作られます。

## 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)

石油、石炭、天然ガスなどの化石燃料を燃やして発生する温室効果ガスの一つです。

## メタン(CH<sub>4</sub>)

温室効果ガスの一つで、牛のフンやげっぷにもふくまれています。二酸化炭素の21倍の温室効果をもっています。



最大の温暖化対策をとれば、平均で1°C、最低で0.3°Cの上昇\*

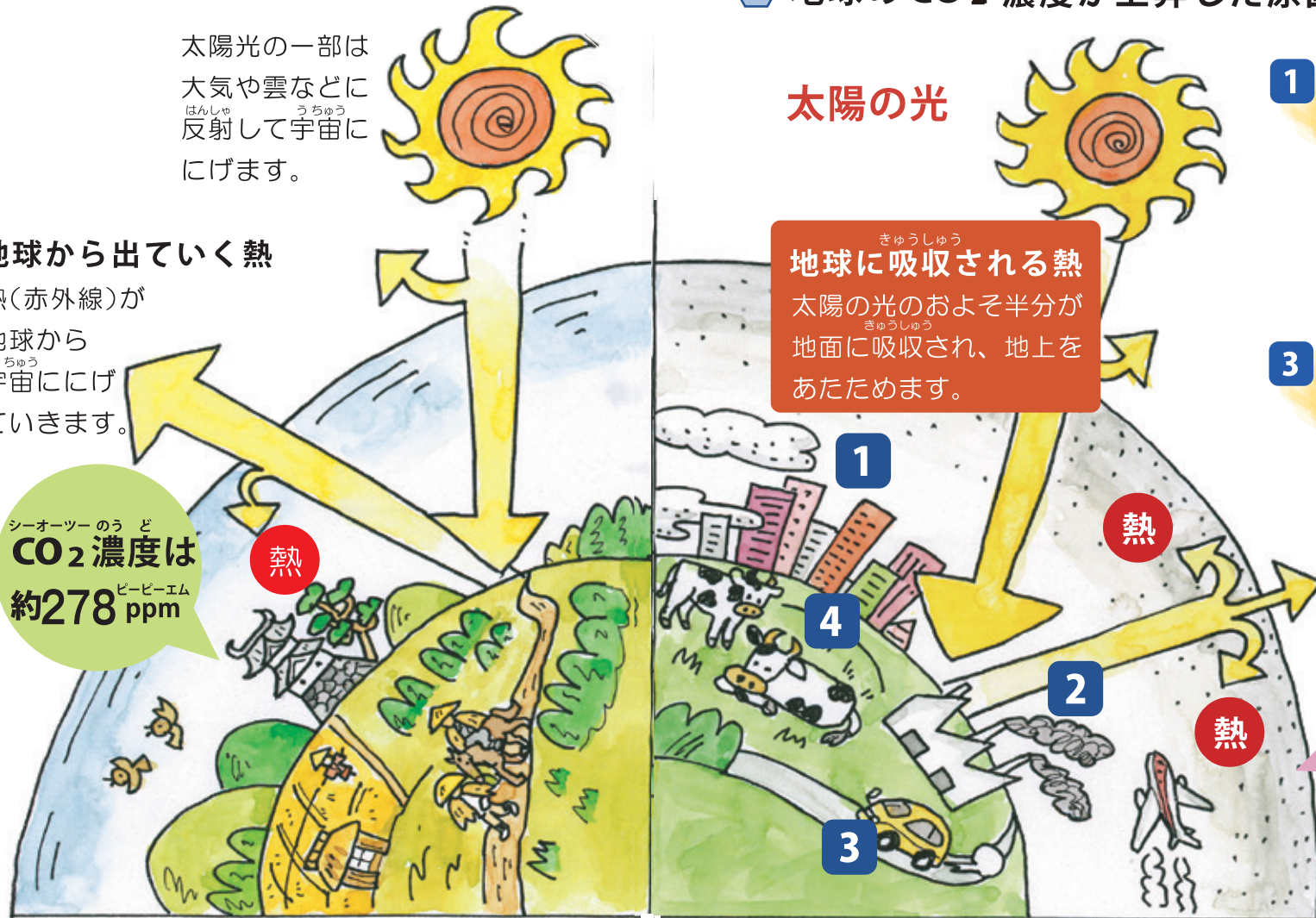
\*2081~2100年の予測 「IPCC第5次評価報告書」(2013~14年)より作成

太陽光の一部は大気や雲などに反射して宇宙にげます。

## 地球から出ていく熱

熱(赤外線)が地球から宇宙にげていきます。

CO<sub>2</sub>濃度は約278 ppm



1750年ごろの地球

現在の地球

## このまま地球温暖化が進むとどうなるか考えてみよう。例えば...

### 異常気象が増える

超大型台風、集中豪雨、洪水、竜巻などが起きやすくなります。逆に、気温が上がって雨がまったく降らず、大地がからからにひび割れて、干ばつが増えます。その結果、農作物が育ちににくくなり、食べ物が不足してしまいます。



### 動物への影響

南極や北極の氷がとけ出し、そこに住むアザラシ、ペンギンやクマなどの動物が生きていけなくなります。また、海の水位が上がって、低い場所にある土地や小さな島などが海に沈んでしまいます\*。

\*今後100年間で最大59cmも海面が上昇すると予測 (IPCCの第4次報告書)



### 健康への影響

猛暑になり熱中症が増えます。また、暑い地域でしか発生しないマラリアなどの感染症が発生します。\*蚊に刺されることで高熱が出る病気



## 地球のCO<sub>2</sub>濃度が上昇した原因

- 1 人間の活動により、温室効果ガスの排出量がふえます。
- 2 化石燃料を使うと二酸化炭素が大量に発生します。
- 3 自動車からも大量の二酸化炭素が発生します。
- 4 家畜のフンやげっぷからもメタンが発生します。  
\*メタンの温室効果はCO<sub>2</sub>の21倍

CO<sub>2</sub>濃度は約413 ppm

CO<sub>2</sub>濃度が約49%も増加しているよ!

\*2021年 世界気象機関調べ

## 地球にとどまる熱

温室効果ガスが、熱(赤外線)を大気中にとどめます。

