

わが家の「環境家計簿」

CO₂削減チェックシート

シーオーツ-さくげん



「いこいーな」
©シンエイ/西東京市

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。

学校	年組	名前
取り組み期間	月 日から 月 日まで	にしとうきょう 環境チャレンジID

※おうちの人が「にしとうきょう環境チャレンジ」に参加している場合のみ

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。

CO₂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CO₂の重さ(g)) × (○の数) = 計算の結果

番号	調べる内容	○1つあたりで減らせるCO ₂ の重さ(g)	()	()	()	()	()	()	()	まる ○の数	行の合計(g)	種類別の合計(g)
①	冷房の時の室温は28℃を目安にする。	659										①~⑤ 電気合計
②	冷房を必要な時だけつける。*タイマーを上手に利用する、涼しい夜は冷房を切るなど。	350										
③	冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	17										
④	テレビを見る時間を1日1時間短くする。	47										
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。	25										
⑥	お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。(ガス)	94										⑥~⑧ ガス・水道合計
⑦	こまめにシャワーを止める。*1日1分短縮した場合(ガス・水)	201										
⑧	顔や手を洗うときは、洗面器に水をためて洗う。(水)	6										
⑨	買い物のとき、マイバッグを使う。	1										⑨~⑩ ごみ合計
⑩	飲み物はマイボトルに入れて持ち歩く。	9										
												⑪~⑲ 選んだ合計

「ウルトラ省エネブック(東京ガス(株)都市生活研究所)」※ ※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 ⑱ 洗濯物はまとめて洗う。 34

⑪	エアコンのフィルターを掃除する。*掃除した日以降○する。	52	
⑫	冷蔵庫の温度設定を弱く(中か弱に)する。	101	
⑬	冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。	72	
⑭	テレビの画面を明るすぎないように調整する。(省エネモードに設定する。)	31	
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。	15	
⑯	家電のプラグをコンセントから抜く。(機器の主電源オフ、節電タップの利用など。)	184	
⑰	部屋を片付けてから掃除機をかける。	75	
⑱	洗濯物はまとめて洗う。*節水にもなります。	34	
⑲	お風呂のふたを閉める。(ガス)	119	
⑳	トイレの大小レバーを使い分ける。(水)	9	
㉑	鍋を火にかけるときのふたをする。(ガス)	31	
㉒	炎が鍋底からはみ出さないようにする。(ガス)	53	

㉓	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	
㉔	お風呂の残り湯で洗濯をする。(水)	39	
㉕	使いすてのものはもらわない・使わない。(割りばしやプラスチックのスプーンなど。)	2	

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
紫外線をほとんど含みません。

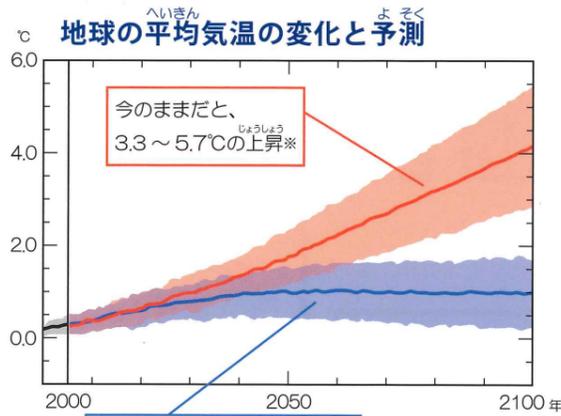
地球の気温がどんどん上がっていく(地球温暖化)

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(CO₂)やメタン(CH₄)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CO₂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CO₂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。

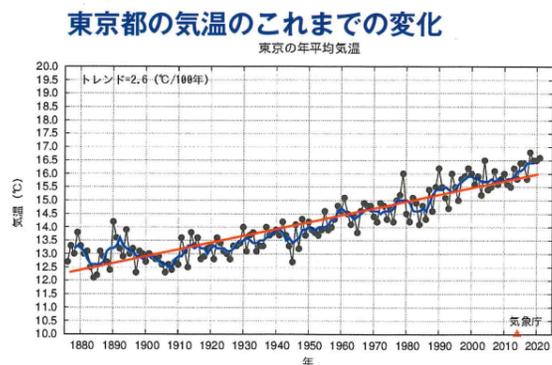
*日本の電気の多くは、火力発電所で石油や石炭、天然ガスを燃やして作られます。



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。

シーオーツのうどCO₂濃度は約278ppm



1981年から2021年の40年間の年平均気温は、10年あたり約0.5度の割合で上昇しています。

1750年ごろの地球



現在の地球

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。

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*。



健康への影響

猛暑になり、熱中症になる人が増えます。日々の最高気温を気にするだけでなく、「暑さ指数(WBGT)」にも気をつけましょう。暑さ指数は「熱中症予防情報サイト(環境省)」より確認できます。



「暑さ指数」はここから確認できます。

