

徳島市地球温暖化防止カレンダー

ECO LIFE CALENDAR 2024

電気・ガスの使用量を記入する
環境家計簿付き

市にご報告いただいた方に

**エコグッズ
プレゼント!**

※ 詳しくは
「カレンダーの使い方」を
ご覧ください。

カレンダーの使い方

このカレンダーは、「家庭でできる地球温暖化対策」を紹介するとともに、環境家計簿として活用できます。カレンダーを使って、みなさんの家庭から排出される温室効果ガス(二酸化炭素:CO₂)を減らしましょう。

環境家計簿 ~各月のCO₂排出量を算定してみましょう~

請求書に記載されている使用量を記入。

使用量に排出係数をかけるとCO₂排出量が計算できます。
この値3か月分を、巻末の「アンケート用紙」に記入し、提出してください。

金額はCO₂排出量の計算に使いませんが参考に
お書きください。

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 kWh | ×0.446 | A kg | 円 |
| | 前年 kWh | | B kg | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 m ³ | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C kg | 円 |
| | 前年 m ³ | | D kg | 円 |

今月のCO₂排出量 合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量 合計(B+D) kg

各項目のCO₂排出量の合計を記入。

お使いのガスの種類によってどちらかの排出係数をご利用ください。

環境家計簿とは、電気やガス使用量から、みなさんの家庭から排出されるCO₂の量を把握することができるものです。環境家計簿を活用し、毎日の生活の中で、エネルギーをどれだけ消費しているのかを知り、ご家庭での生活行動を見直すなど、環境にやさしい生活を実践してみましょう。

例) 1か月の電気使用量が400kWh、LPガス使用量が10m³の場合
【電気】400kWh×0.446(係数)=178.4kg
【LPガス】10m³×6.6(係数)=66kg
【合計】178.4kg+66kg=244.4kg

※電気の排出係数は令和4年度の四国電力(株)の値を使用しています。
※電気の排出係数は、毎年変化がありますが、前年と排出量を比較していただくために同一にしています。
※都市ガスの排出係数は、四国ガス(株)の値を使用しています。
※LPガスの排出係数は、日本LPガス協会の値を使用しています。

全国の標準的な家庭のCO₂排出量(参考値)

| 戸建住宅(世帯) | | 1人 | 2人 | 3人 | 4人 | 5人 | 6人以上 |
|--------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1か月あたり平均(kg) | 電気+都市ガス or LPガス | 141 | 213 | 260 | 293 | 329 | 408 |

| 集合住宅(世帯) | | 1人 | 2人 | 3人 | 4人 | 5人 | 6人以上 |
|--------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1か月あたり平均(kg) | 電気+都市ガス or LPガス | 101 | 167 | 220 | 239 | 257 | 326 |

※環境省「令和元年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査(確報値)」をもとに試算

エコグッズをもらおう!

環境家計簿に取り組んだ結果を、巻末の「アンケート用紙」で徳島市まで送付してください。送付していただいた方には、もれなくエコグッズを差し上げます。

(締め切り:2025年1月31日まで)



徳島市イメージアップキャラクター「トクシキ」

地球温暖化とは?

地球の表面は、太陽のエネルギーで温められています。また、地球も温められた熱を地表から宇宙に放出していますが、一部の熱は大気中の二酸化炭素などの温室効果ガスに吸収されて、再び地表を温めます。これを温室効果と呼びます。温室効果がない場合の地表の温度は、マイナス19℃と見積もられていますが、温室効果のために現在の地球の平均気温は、約15℃となっています。このように、温室効果ガスは生物が生きるためには不可欠なものです。しかし、1750年頃から始まった産業革命以降、人間は石油や石炭などの化石燃料を燃やして使用することなどで、大量の温室効果ガスを排出した結果、温室効果が強まり、気温が上昇しています。これが地球温暖化です。



出典) 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト(https://www.jccca.org/)

人間活動により増加した主な温室効果ガス

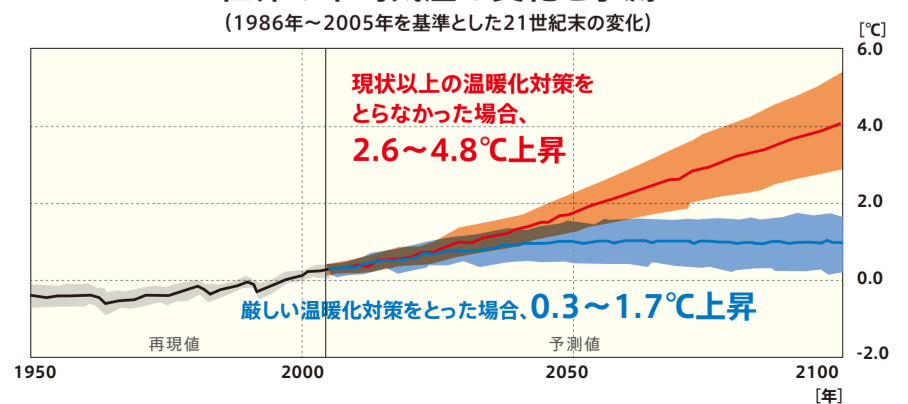
- 二酸化炭素** 地球温暖化に及ぼす影響の割合が最も大きく、化石燃料の燃焼、セメントの生産、森林の減少などが原因で発生。
- メタン** 二酸化炭素に次いで地球温暖化に及ぼす影響の割合が大きく、湿地や水田で枯れた植物が分解される際や天然ガスを採掘する際に発生するほか、家畜のげっぷにもメタンが含まれている。
- 一酸化窒素** 窒素肥料の使用や化石燃料の燃焼などで発生。
- フロン** フルオロカーボンの総称でエアコンや冷蔵庫の冷媒として使用されるようになったことなどで増加。

未来の気温はどうなるの?

IPCC(気候変動に関する政府間パネル)第5次評価報告書によると、1880年から2012年で世界の平均気温は0.85℃上昇しました。私たちが、現状以上の温暖化対策をとらなかった場合、21世紀末までに世界の平均気温は、最大4.8℃上昇すると言われています。

世界の平均気温の変化と予測

(1986年~2005年を基準とした21世紀末の変化)



出典) IPCC第5次評価報告書

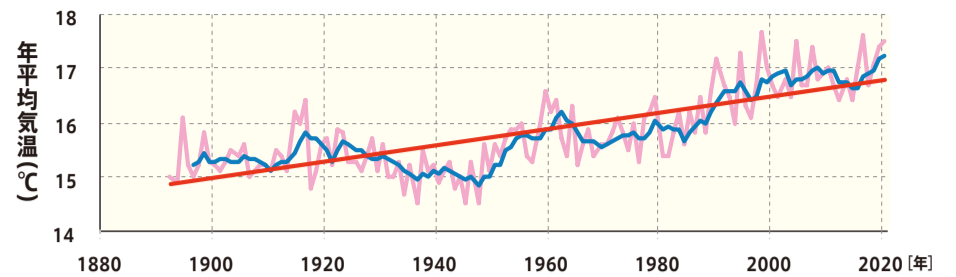
徳島市でも地球温暖化は進んでいるの？

徳島市の現在の年平均気温は、16.8℃(1991年～2020年の平均値)です。この100年で1.5℃上昇しています。また、猛暑日(日最高気温35℃以上)と真夏日(日最高気温30℃以上)の日数は増え、冬日(日最低気温0℃未満)の日数は減っています。

徳島(徳島地方気象台)における年平均気温の経年変化

(1892年～2020年)

折れ線(桃)は各年の値、折れ線(青)は5年平均線、線(赤)は長期トレンド



出典) 徳島地方気象台のデータをもとに作成

地球温暖化が進むとどうなるの？

地球温暖化が進むと気温が上昇し、雨の量が増えたり、海面が上昇したりします。また、異常気象がおこる回数も増えて、植物や動物、そしてわたしたち人間社会にも様々な影響を与えます。

海面上昇



気温の上昇によって、南極やグリーンランドの氷床が溶けることで、海面が上昇しています。南太平洋の島国では、国土全体が海に沈んでしまう危険性があります。

異常気象の増加



気温の上昇に伴い、海面から蒸発する水蒸気量が増えるため、雲の量が増えて一部の地域で降水量が増えると言われています。水の循環が影響を受ける結果、洪水の多発、渇水や干ばつに見舞われる地域も出てきます。

健康被害



猛暑が続けば熱中症など夏に多い疾患の発生率がアップして、健康被害の増加が懸念されます。また、マラリアなどの病気の発生範囲が広がり、日本でもそのような病気の被害が発生するかもしれません。

自然環境への影響



動植物は自らの生育に適した地域に生息していますが、地球温暖化によって気温等が変化すると、変化に適応できない種が減少・絶滅し、食糧生産にも大きな影響を与えると考えられています。

地球温暖化が進みつづけると、わたしたちが安心してこの地球で暮らし続けることは難しくなります。

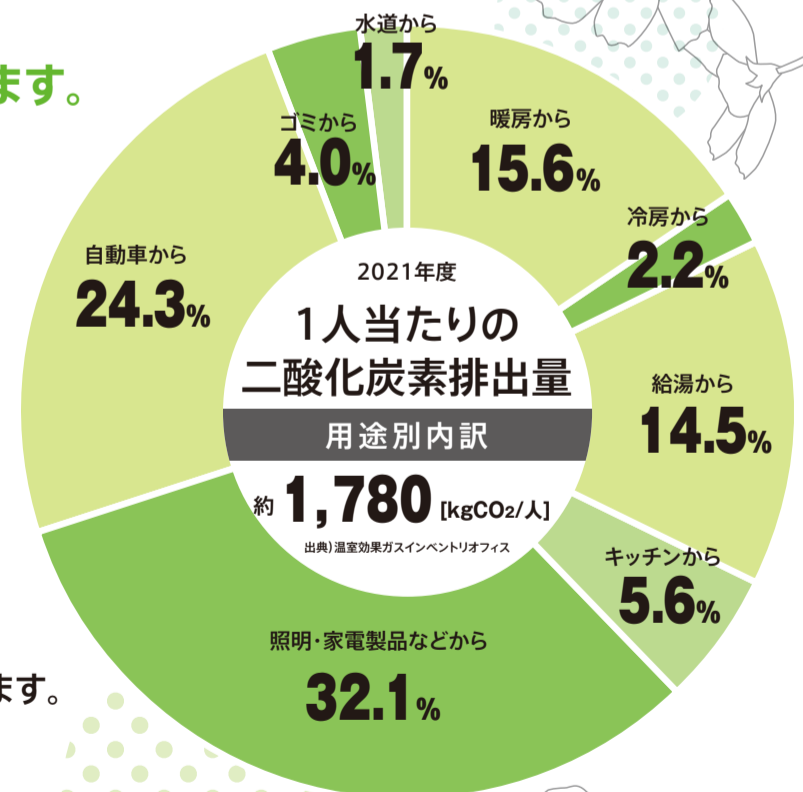
わたしたちがこの地球に暮らし続け、未来の人たちが安心して暮らせる社会を作るためには、環境に配慮した暮らしを一人ひとりが意識し、続けていくことが大切です。

そこで、このカレンダーで紹介するのが、家庭でできる様々な地球温暖化対策です。

右のグラフは、2021年度 家庭部門の「1人当たりの二酸化炭素排出量」を用途別にまとめたものです。排出量上位2つの照明・家電製品、自動車を含めると全体の半数を超えています。どれもわたしたちが豊かに生活していくためには欠かせないものですが、使い方や頻度を工夫する少しの心がけで排出量は削減できます。

ひとつも取り組まないことよりも、ひとつでも取り組んでみるのが、その一歩です。ひとつ、できそうなことを見つけてみて、取り組んでみてください。ひとつできたら、欲張って、もうひとつ、もうひとつ、と取り組んでみてほしいのです。

わたしたちの一歩が誰かの一歩のきっかけになるかもしれません。周りの人を巻き込んで、地球環境の未来を考える、行動する一年を過ごしてみましよう。



「分別頑張ったんやけど、燃やすしかないごみ」って？

徳島市では、令和5年5月15日から「燃やせるごみ」の名称を「**分別頑張ったんやけど、燃やすしかないごみ**」に変更しています。市民の方の分別意識を高め、ごみ減量化と資源の再利用化を図ることが目的です。ご家庭で紙類をどのように捨てていますか？捨てる方を工夫するだけで、貴重な資源となります。ごみ減量への取組を始めてみましょう！

「雑誌・ダンボール・紙パック」の日

新たな紙製品



汚れのとれない紙類は再利用できません！

ジュースを拭いたティッシュペーパーや食品が直接入っていた箱など

2023年12月
日 月 火 水 木 金 土
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

2024
(令和6年)
January

1



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 31 | 1 <small>元日 省エネルギーの日</small> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 <small>成人の日</small> | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |

2024
(令和6年)
February

2



省エネルギー月間

3月
日 月 火 水 木 金 土
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------|----|----|------------------------------|----------------------------|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 <small>省エネルギーの日</small> | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 <small>振替休日</small> | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 <small>天皇誕生日</small> | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう！今月はどのくらいCO₂を排出しましたか？

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| | |
|------------------------|----|
| 今月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(A+C) | kg |

| | |
|--------------------------|----|
| 前年同月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(B+D) | kg |

| | |
|------------------------|----|
| 今月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(A+C) | kg |

| | |
|--------------------------|----|
| 前年同月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(B+D) | kg |

水を大切に使おう!

わたしたちは1日に1人当たりで約300Lの水を使用しています。

きれいな水が家庭に届くまでには、浄水施設で細かいごみや砂を取り除くなど様々な工程で多くの電気を消費しています。

暮らしに密接に関わる水を大切に使うため、節水を意識した生活を始めてみませんか？

洗濯

- お風呂の残り湯を利用する

約50Lの節水

- 洗濯の回数を減らし、まとめて洗う



お風呂

- シャワーの水を流しっぱなしにしない

1分間で12Lの節水

- お湯を張りすぎない、沸かしすぎない



キッチン

- 食材や食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない

「ため洗い」がおすすめ

- 油污れのひどい食器は紙で油分を拭きとってから洗う



洗面所

- 歯磨きのときはコップに汲んだ水で口をゆすぐ

1回あたり約5.4Lの節水



2月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29

2024
(令和6年)
March

3



2024
(令和6年)
April

4



5月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----|----|------------|----|---------------|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 1 省エネルギーの日 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 | 23 |
| 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|----|----|----|------------|------------|
| 31 | 1 省エネルギーの日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 昭和の日 | 30 | 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO₂を排出しましたか?

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| | |
|------------------------|----|
| 今月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(A+C) | kg |

| | |
|--------------------------|----|
| 前年同月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(B+D) | kg |

| | |
|------------------------|----|
| 今月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(A+C) | kg |

| | |
|--------------------------|----|
| 前年同月のCO ₂ 排出量 | kg |
| 合計(B+D) | kg |

エコドライブをしよう!

国土交通省によると、運輸部門における2021年度の二酸化炭素の排出量は1億8500万トンで、その86.8%が自動車から排出されていることもあり、自動車の脱炭素化が急がれている状況です。では、脱炭素化のためにわたしたちにできることは何でしょう。「電気自動車(EV車)」や「ハイブリッドカー(HV・HEV)」、「燃料電池自動車(FCV・FCEV)」への買い替え…だけでなく! お財布にやさしく、誰でも今すぐに始められるエコドライブを今日から実践してみましょう!

エコドライブとは?
燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止へつなげる「運転技術」や「心がけ」のこと。

1 自分の燃費を把握しよう
エコドライブの効果を実感できます。

10 走行の妨げとなる駐車はやめよう
迷惑駐車は他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。

2 ふんわりアクセル「eスタート」
最初の5秒で時速20kmが目安!
日々のやさしい発進で10%程度燃費改善。

9 不要な荷物はおろそう
100kgの荷物を載せて走ると3%程度燃費が悪化します。

3 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
速度にムラのある走り方をすると、市街地では2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化。

8 タイヤの空気圧から始める点検・整備
タイヤの空気圧は1ヶ月で5%程度低下します。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。

4 減速時は早めにアクセルを離そう
エンジンブレーキの作動で2%程度燃費改善。

7 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
出発前に道路交通情報やルートを確認しましょう。1時間のドライブで10分間迷子になると17%程度燃料消費量が増加します。

5 エアコンの使用は適切に
車のエアコン(A/C)は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンをOFFにしましょう。

6 ムダなアイドリングはやめよう
10分間のアイドリングで130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。



4月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

2024 (令和6年) May

5



2024 (令和6年) June

6



7月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

環境月間 食育月間

| | | | | | | |
|------------|------------|----|---------------|--------------|--------------------|------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 28 | 29 昭和の日 | 30 | 1 省エネルギーの日 | 2 | 3 憲法記念日 ごみの日 | 4 みどりの日 |
| 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 ごみゼロの日 | 31 | 1 |

| | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|---------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 徳島市民環境週間 省エネルギーの日 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう! 今月はどのくらいCO₂を排出しましたか?

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------|-------------------|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 kWh | ×0.446 | A kg | 円 |
| | 前年 kWh | | B kg | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 m ³ | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C kg | 円 |
| | 前年 m ³ | | D kg | 円 |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------|-------------------|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 kWh | ×0.446 | A kg | 円 |
| | 前年 kWh | | B kg | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 m ³ | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C kg | 円 |
| | 前年 m ³ | | D kg | 円 |

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

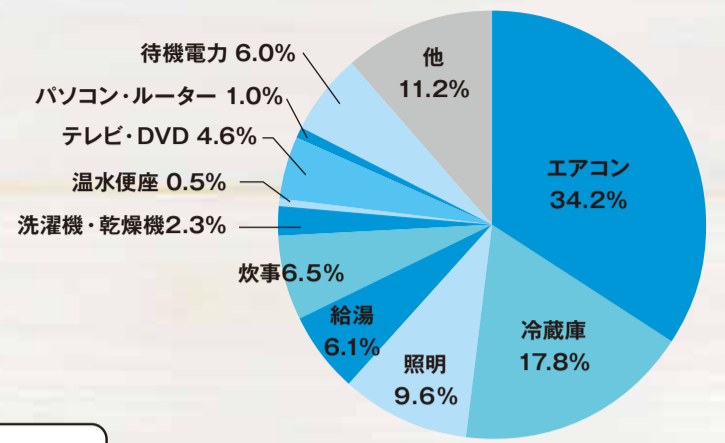
前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

節電しながら夏を涼しく過ごそう!

夏は1年の中で最も電力使用量が多くなる季節です。夏の家庭におけるエアコン、冷蔵庫、照明の消費電力は全体の約6割を占めています。エネルギー価格の高騰が続く今、家計の負担を減らしながら環境の負担も減らす素敵な夏を過ごしましょう! 実践できたら□に✓をつけてみよう。



家庭における家電製品の1日での電力消費割合(夏季)
出典) 資源エネルギー庁

エアコン

□頻繁に電源のON・OFFをしない
→エアコンは起動するときに電気を多く消費します

□設定温度は無理のない範囲で28℃
→27℃のときと比べて年間-30.24kWh

□風は上向きにする
→冷たい空気は下に溜まる性質があるため

□扇風機と一緒に使う
→エアコンの冷気を循環させて冷房効果アップ

□室外機の周りに物を置かない
→室外機の空気の流れが悪くなると冷房効果が約17%下がることも...

冷蔵庫

□食品を詰め込みすぎない
→詰める量を半分だけにすると年間-43.84kWh

□扉の開閉回数、時間を減らす
→保冷カーテンを設置すると開閉時の冷気を逃がしにくくなりさらに効果的!

□適切な間隔で設置する
→背面、側面、上部から放熱しながら冷蔵庫内を冷やしているため、壁との間隔を適切に空けることで放熱効果アップ

照明

□LEDランプに買い替える
→約1500時間でコスト逆転!

| | 白熱電球 | 電球型LEDランプ |
|------|------|-----------|
| 値段 | 安い | 高い |
| 消費電力 | I | 10分のI |
| 寿命 | I | 40倍 |

□リモコンではなくスイッチで点灯・消光・調光
→リモコン使用中は約1Wの電気を消費

6月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

2024 (令和6年) July **7**

2024 (令和6年) August **8**

9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---------------|----|----|----|----|----|
| 30 | 1 省エネルギーの日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 クールアースデー | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 海の日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------|----|----|-----------------------------|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 省エネルギーの日 夏の省エネ総点検の日 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう! 今月どのくらいCO₂を排出しましたか?

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

食品ロスをなくしてサステナブル生活!

食品ロスとは、「廃棄される食品のうち本来は食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。

世界では、年間13億トン(食料生産量の3分の1)、うち日本では約612万トン(東京ドーム5杯分)がまだ食べられるのに廃棄されています。これを国民一人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨ててしまっていることになります。捨てられた食品は水分を多く含むため焼却の際に多くの二酸化炭素を排出、さらに運搬、焼却後の灰の埋め立てでも環境に負荷がかかります。

食品を上手に購入、保存、調理することで食品ロスをなくして、お財布にも環境にもやさしいサステナブルな暮らしを意識してみましょう。

購入

買いすぎない

- 買い物に行く前に在庫を確認する
→冷蔵庫の中を撮影してから行くことで買い忘れ、二重買いを防ぐ

てまえどり

- すぐに使用する予定の食品は商品棚の手前にある消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ



保存

冷蔵庫の見える化

- 食材を詰めすぎない
→詰めすぎると冷気が循環せず食品が傷みやすくなる
※冷凍庫は隙間なく詰めた方が冷却効果が高まります
冷気の排出口を塞がないよう注意!

- 使いかけ、早めに食べきりたい食品は目立つ場所に置く
- 透明容器を使う



傷みにくい保存方法

- 肉類...空気に触れると酸化して傷みやすくなる
- 特定低温室(チルド室・パーシャル室)で保存
- すぐ使わないときはラップで包み保存バッグに入れ冷凍保存
- 魚類...内臓(わた)やえらから傷む、凍るまでに時間がかかると傷みやすい
- 下処理をしてから冷蔵・冷凍保存する
- 急速冷凍する
→冷凍庫の設定温度を下げ、金属製のトレイに入れるとよい
- 野菜類...乾燥するとしなびてしまう
- カット前は野菜室で保存
- カット後は皮を剥かずラップをして冷蔵室で保存
※玉ねぎなど皮を剥いた方がいい食材もあります
- 余った葉物野菜は茹でて冷凍
→煮物やお味噌汁の具に使うと便利



調理

作りすぎない

- 家族の予定や体調を確認する

無駄にしないレシピ

- 皮や茎、軸、種などを使う
→しいたけの軸やブロッコリーの茎、ピーマンの種などでおいしい料理が作れます
- リメイク料理を考える
→作りすぎてしまっても飽きない工夫



食べきれない食品があるとわかったら... フードバンクを活用しよう!

寄贈された食品は炊き出しや子ども食堂などに無償で提供されるため食品ロスを防げます。

寄贈に適した食品

- ・穀類(お米、麺類、小麦粉)
- ・保存食品(缶詰、瓶詰)
- ・インスタント食品
- ・飲料
- ・ギフトパック(お歳暮、お中元)
- ・調味料、食用油



8月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2024
(令和6年)
September **9**



2024
(令和6年)
October

10



11月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|------------|----|----|----|----|----|
| 1 省エネルギーの日 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 敬老の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 秋分の日 | 23 振替休日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|------------------------|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 1 省エネルギーの日 露市記念日 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 スポーツの日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO₂を排出しましたか?

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|--------------------|-----|----------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

今月のCO₂排出量
合計(A+C) kg

前年同月のCO₂排出量
合計(B+D) kg

ウォームビズで冬を乗り切ろう!

ウォームビズ(WARM BIZ)とは、環境省が推奨する暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルのことです。一般的に、室温設定の調節による省エネの効果は夏よりも冬の方が大きく、暖房器具使用時に設定温度を今までよりも下げるようにすれば、二酸化炭素の排出量を削減する効果があるだけでなく電気代節約にもなります。ぜひ無理のない範囲で実践してみてください。

衣



「3つの首(首、手首、足首)」を温める

マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用することで3つの首が温まり、冷え性の改善にもなります。他にも機能性素材を活用した靴下や下着、セーターなどを選ぶことで着ぶくれせずおしゃれに体を温められます。

食



からだも室内もあたためる

体感温度は温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わります。一般的に湿度が高くなると体感温度が上昇するので、お鍋を囲めば体感温度はもちろん、冬が旬の食材、根菜類やしょうがの効果で体の内側からポカポカです。

住



窓やドアに一工夫

暖房を効率的に使用し、無駄なエネルギー使用を抑えるには、一度暖めた空気を外に出さないよう、室内に閉じ込めておくことが重要です。暖かい空気の約50%は窓から流出するため、断熱シートや複層ガラス、二重サッシ、厚手のカーテンなどを活用すると効果的です。

他にも...

ウォームシェアを実践してみませんか?

ウォームシェアとは、「余分な暖房を止めて、みんなでひとつの部屋、場所に集まることでエネルギーを節約すること」です。



図書館や博物館、児童館などの公共施設、レクリエーション施設を利用すれば、全体としてのエネルギーの使用量を抑えることができます。自宅でもリビングなどに集まれば家族団らんの時間を作るきっかけになります。

10月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

2024
(令和6年)
November

11



2024
(令和6年)
December

12



2025年1月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|--------------------------|----|----|----|------------------------------|-----------------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 <small>省エネルギーの日</small> | 2 |
| 3 <small>文化の日</small> | 4 <small>振替休日</small> | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 <small>勤労感謝の日</small> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 <small>省エネルギーの日 冬の省エネ総点検の日</small> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

環境家計簿 ひと月ごとの使用量を請求書やメーターなどで確認して記入してみましょう!今月はどのくらいCO₂を排出しましたか?

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|------------------------|-----|--------------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |
| 今月のCO ₂ 排出量 | | 前年同月のCO ₂ 排出量 | | |
| 合計(A+C) | | 合計(B+D) | | kg |

| 項目 | 使用量 | 排出係数 | CO ₂ 排出量 | 金額 |
|------------------------|-----|--------------------------|---------------------|----|
| 電気 | 今年 | ×0.446 | A | 円 |
| | 前年 | | B | 円 |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | ×2.29(都) ×6.6(LP) | C | 円 |
| | 前年 | | D | 円 |
| 今月のCO ₂ 排出量 | | 前年同月のCO ₂ 排出量 | | |
| 合計(A+C) | | 合計(B+D) | | kg |

エコライフカレンダーを使用してみて、暮らしや気持ちに変化はありましたか？

1年間でたくさんの環境にやさしい取組を知っていただけたと思います。実践できなかった取組があっても、地球を守る方法を知ったみなさんはすでに一歩踏み出しています。ぜひ来年また取り組んでみてください。

日々変化する地球環境に関心を持ち、わたしたちにできることを考え、未来の地球が美しくあれるよう行動を続けましょう。

アンケートに答えて
プレゼントを
もらおう

右記の「アンケート用紙」に、氏名、住所、環境家計簿に取り組んだ結果など必要事項を記入し、切り取ってのりづけし、封筒を作ってください。徳島市まで送付していただいた方には、もれなくエコグッズを差し上げます。
※エコグッズは1月末の締め切り後に発送予定です。

[締め切り]
2025年1月31日まで

アンケート用紙に記入いただく結果は、環境家計簿に取り組んだ連続する3か月分について提出してください。

※記入いただいた個人情報は、当該事業の範囲のみで使用します

① ここにのりをつけて ①' に貼り合わせる

①' ここに ① を貼り合わせる

アンケート用紙 (2024)

氏名

電話番号

住所 〒

| 環境家計簿 | | | 月 | 月 | 月 |
|--------------------|----|---------------------|----|----|----|
| 電気 | 今年 | CO ₂ 排出量 | kg | kg | kg |
| | 前年 | | kg | kg | kg |
| 都市ガス or LPガス | 今年 | CO ₂ 排出量 | kg | kg | kg |
| | 前年 | | kg | kg | kg |

問4 省エネ機器等に関する設備の導入状況は？(複数回答可)

- 太陽光発電 太陽熱温水器 エコキュート
 エコジョーズ エコウィル LED照明
 ペアガラス・複層ガラス 蓄電池 電気自動車

問5 環境家計簿に取り組んでみた感想を教えてください。

問6 エコライフカレンダーに関するご意見・ご要望があればご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

② ここにのりをつけて ②' に貼り合わせる

②' ここに ② を貼り合わせる

③ ここにのりをつけて ③' に貼り合わせる

770-8571

徳島市幸町2丁目5番地

恐れ入りますが、
84円切手を
お貼りください

徳島市環境保全課 行

③ ここに ③ を貼り合わせる

エコライフカレンダー2024
編集・発行
徳島市環境部
環境保全課

〒770-8571
徳島市幸町2丁目5番地
TEL:088-621-5213
FAX:088-621-5210



未来のために、いま選ぼう。



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。