

今日からはじめる

光市 エコスタイルガイドブック

～脱炭素社会の実現のために私たちができること～



はじめに

“美しい地球をより美しく 未来の子どもたちに届けたい”

「自然敬愛都市宣言のまち」で暮らす私たちの想いを実現するため「未来のために今できること」として、一人ひとりがどのような行動をとることが、未来の環境を守ることにつながるか、分かりやすく伝えることを目的にガイドブックを作成しました。

このガイドブックを参考に、一人ひとりができることから取り組みその取組を大きな「わ」でつなげ、「オールひかり」で第3次光市環境基本計画の環境像の実現を目指しましょう。

環境像

人と自然がゆたかに調和する 持続可能な環境都市 ひかり
～みんなで守り 育み 美しいふるさとを未来へつなぐ～



光市自然敬愛都市宣言

—美しく すばらしい自然を次世代へ—

わたくしたちのまち光市は、白砂青松の室積・虹ヶ浜海岸、市民や水鳥の憩いの場である島田川、また、原生樹林のある峨嵋山や神籠石のある石城山など、古来から先人たちが守り育ててきた水や緑の豊かな自然を有し、今日まで、はかりしれない多くの恵みを受け、健康で文化的な生活を築いてきました。しかし、現代社会がもたらした地球環境の悪化は、わたくしたちにとって、緑や生態系の破壊、異常気象など重大な問題を生じさせています。

わたくしたちは、こうした問題を深刻に受け止め、山や川、海の多様な生物の生態系保全とともに、自然と共生できる社会の実現に努める必要があります。そして、わたくしたち市民一人ひとりが光市の財産であるふるさとの豊かな自然環境を守り育て、次世代へ引き継がなくてはなりません。

美しい山・川・海を有するわたくしたち光市民は、その恵みに感謝し、自然を敬愛し、自然の摂理にかなった、快適でうるおいとやすらぎのあるまちづくり、ふるさとづくりを進めることを、ここに宣言します。

- 1 自然の偉大さ、やさしさ、きびしさを知り、自然に学びふれあい、豊かな心を育みます
- 2 美しい緑、清らかな水、さわやかな空気のもと、ふるさとのかけがえのない自然を創意と工夫をもって守ります
- 3 自然を敬愛する心を養い、はかりしれない自然の恵みに感謝します

平成18年3月23日



山口県光市

知っておこう！わが家のCO₂排出量

光市の1世帯あたりのCO₂排出量は年間約3,800Kg※1

→ 1か月間：約310Kg(1日：約10Kg)

CO₂排出量1Kgはどれくらい??



自動車で7Km走った時のCO₂排出量と同じくらい
※自動車燃費を約16Km/Lとして計算



テレビを20時間見た場合のCO₂排出量と同じくらい



エアコンを4時間使用した場合のCO₂排出量と同じくらい

実際にCO₂排出量を計算してみよう！！

項目	使用量	排出係数	CO ₂ 排出量
電気	kWh	×0.545	kg
都市ガス	m ³	×2.23	kg
プロパンガス	m ³	×6.00	kg
灯油	ℓ	×2.49	kg
ガソリン	ℓ	×2.32	kg
水道	m ³	×0.36	kg
合計		(kg-CO ₂ /各単位)	kg

請求書や領収書などを見て、1か月の使用量などを基にCO₂排出量を計算してみよう！！

※1 令和元年度の光市内の家庭分野のCO₂排出量を世帯数で割って算出。

<CO₂排出係数 出典>

・電気 2021年度の中国電力実績値(温対法に基づき、固定価格買取制度に係る調整等を反映した数値であり、再エネ特約等のCO₂排出量をゼロにする料金メニューを除くメ

ニューにおける排出係数)・都市ガス、灯油、ガソリン→環境省「温室効果ガス排出量算定・報告・公表制度における算定方法・排出係数一覧」

プロパンガス→日本LPガス協会「プロパン、ブタン、LPガスのCO₂排出原単位に係るガイドライン」水道→環境省「(家庭からの二酸化炭素排出量算定用)排出係数一覧」

おうちで使うエネルギーを 節約・転換しよう！



□夏はクールビズ、冬はウォームビズを心がけよう

空調を適温にすると



年間CO₂ - 40 kg^{※1}

気候に合わせた服装で、仕事の効率をアップ！
過度な空調使用を見直すことで、家族の健康にもつながります



□省エネ家電を導入しよう

エアコンを省エネ家電に
買い替えると



年間CO₂ - 82 kg^{※2}

電気代が節約でき、生活もより快適に！



【しんきゅうさん】
家電を新しい型に買い替えた時に節約できる
電気代やCO₂排出削減量が分かります！



□省エネ住宅に住もう

平均的な断熱材から
断熱性能等級4に変更すると



年間CO₂ - 142 kg^{※3}

窓の断熱
二重窓に取り換えると



年間CO₂ - 47 kg^{※3}

断熱リフォームを行うことで、断熱性や気密性が向上し
冷暖房費用を抑えることができます。

電球からLEDに
取り換えると



年間CO₂ - 43 kg^{※4}

LED照明に取り換えることで電気代の節約につながります。



※1 夏の冷房時の室温を28℃を目安に、冬の暖房時の室温を20℃を目安に空調を使用した場合。

※2 「しんきゅうさん」のかんたん比較により試算

(エアコン2.8kW 買替前：購入年2013年 メーカー、型番不明 買替後：資源エネルギー庁省エネ製品情報サイトに掲載された製品のうち、最も省エネ性能が高い製品)

※3 出典：環境省 ゼロカーボンアクション30

※4 54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換した場合(年間2,000時間使用)

□宅配物は1回で受け取ろう

月6個の宅配分を全て
1回で受け取ると



年間CO₂ - 7kg^{※1}

受け取る時間を指定したり、置き配や宅配ボックスや
コンビニ受け取りを積極的に利用しよう！！



⚠ 共働き世帯が増加するなど、ライフスタイルが変化する中、宅配便の再配達が増加しており、国土交通省の宅配便再配達実態調査によると、宅配便の15%が再配達になっています。

⚠ 宅配便の再配達で何度もトラックが走行することで日本国内で年間約42万トンのCO₂が余計に排出され、9万人相当の労働力がロスしていると試算されています^{※2}

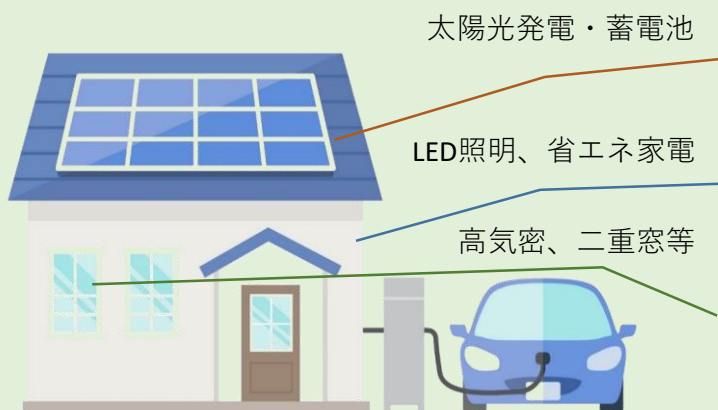
知っていますか？

ZEH（ゼッチ：ネット・ゼロ・エネルギーハウス）

ZEH（ゼッチ）は、住まいのエネルギーを断熱化や省エネで減らしつつ、その分を太陽光発電でつくることで、エネルギー消費が実質ゼロな家のことです。



ZEH（ゼッチ）は、断熱性能が高く、省エネ性能が高い設備が使われています。そのため、外気温による温度変化が少なく、一定の室温を保つことができます。夏は涼しく、冬は暖かいという快適な空間で過ごせるうえ、急激な温度変化によるヒートショックや脳卒中の予防など健康面でもメリットがあります！！



創エネ・蓄エネ
= エネルギーをためる、つくる

省エネ
= エネルギーを上手に使う

断熱性の向上
= エネルギーを極力減らす

※1 環境省 ゼロカーボンアクション30

※2 環境省 オープン型宅配ボックス設置によるCO₂削減のためのガイドライン

環境に配慮した交通手段を選ぼう！



□公共交通機関や自転車等で移動しよう（スマートムーブ）

ふんわりアクセルでエコドライブ
をすると、燃費が20%改善



年間CO₂ - 148kg※1

自動車のCO₂排出量は家庭からのCO₂排出量の約1/4を占めます。
公共交通機関や徒歩、自転車など自動車以外の移動手段の選択や
エコドライブを積極的に実施していきましょう！



□エコカーを選ぼう（ゼロカーボンドライブ）

電気自動車を再生可能
エネルギーで充電して使用



年間CO₂ - 467kg※1

エネルギー消費を抑え、ランニングコストを節約できます。
また災害時に電源として活用できます。



環境ラベルを知っていますか？

環境ラベルとは、商品やサービスがどのように環境負荷の低減に資するかを教えてくれるマークや目印のことです。製品や包装などについており、環境負荷低減に資するモノやサービスを買いたいときに、とても参考になるマークです。
価格や品質だけでなく環境のことを考えて、エコな商品を選びましょう。

エコマーク



環境保全に役立つと認められた商品に付けられ、“環境にやさしい暮らし”を願う人たちが、商品を選択しやすくなることを目的としています。

国際エネルギー
スタープログラム



パソコンなどのオフィス機器について、稼働時、スリープ・オフ時の消費電力に関する基準を満たす商品につけられるマークです。

省エネラベリング制度



省エネ法により定められた省エネ基準をどの程度達成している製品には緑色のマークを、達成していない製品には橙色のマークを表示します。

グリーンマーク



原料に古紙を規定の割合以上利用していることを示すグリーンマークを古紙利用製品に表示しています。

環境ラベルの種類についてはコチラ【環境省 環境ラベル等データベース】



3Rを推進しよう！ (リデュース、リユース、リサイクル)



□マイバッグやマイボトルを持ち歩こう

マイバッグ等を
持ち歩く



年間CO₂ - 5 kg^{※1}

プラスチックごみの不適正な処理は海洋ごみの原因となり、生態系に影響を及ぼしています。



□ごみを適正に分別処理しよう

家庭から出る容器包装プラを
全て分別してリサイクルした場合



年間CO₂ - 4 kg^{※1}

回収された資源ごみから梱包資材など日常生活に欠かせないリサイクル製品を作り出すことができます。



私たちが暮らすまちで発生したごみが、海洋ごみの約8割を占めていると言われています。また近年は海洋中のマイクロプラスチック（サイズが5mm以下の微細なもの）が生態系に及ぼす影響が懸念されています。例えば、海に住む生き物が誤ってごみを食べたことで死んでしまった事例が世界中で報告されています。



□食品ロスを削減しよう

家庭と外食の食品ロスが
ゼロになった場合



年間CO₂ - 54 kg^{※1}

食べられる分だけを買うことによって、食べ残しを回避し、食費の節約につながります。また生ごみ処理のエネルギーが減らせます。

【ごみ分別アプリ】

光市では、平成27年からスマートフォン等で利用可能な「ごみ分別アプリ」を配信しています！

アプリを活用して、適正な分別を心がけましょう。



環境学習・保全活動に参加しよう！

環境問題は、「地球温暖化」や「自然との共生」「循環型社会の形成」など多岐にわたって身近な問題となっています。

そうした中、光市では、小学生や中学生など時代を担う子どもたちに向けた自然体験学習や、全市民向けの環境関連講座の実施など、多世代にわたる環境学習の場を創出しています。

まずは、様々な課題に対し、興味のある分野からでも楽しみながら積極的に学んでいきましょう。

また、光市民の誇りである豊かな自然環境を次世代に継承していくため、環境美化活動や地域ボランティア活動など、積極的に取り組んでいきましょう。



環境美化活動



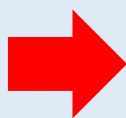
全市民向けの環境学習



小学生の環境学習

「人と自然がゆたかに調和する 持続可能な環境都市 ひかり」を実現するためには、一人ひとりが小さなことからでも、**自分にできることは何か考え、行動に移していくことが大切です。**何ができるか家族や友人と話しあい、行動していきましょう！

年間CO₂
- ??? Kg



効果は
無限大！

【ぶちエコアプリ】

山口県では、日常生活に伴うCO₂の排出量を見える化するとともに、省エネ・節電等の様々な実践行動をポイント化する「ぶちエコアプリ」を配信しています。アプリを活用して、「ぶちエコ」なライフスタイルを実践しましょう。








省エネチェックシート



環境にも家計にもやさしいエコな暮らしは、「生活の中のちょっとした工夫」から始まります。以下の項目からできそうなものにチャレンジして、今日からエコな生活を始めましょう！

できることに
チェック✓

	取組例	年間CO ₂ 削減量 (Kg-CO ₂)	年間節約額 (円)
エアコン 	●夏の冷房時の室温は28℃を目安にする (扇風機の併用を！風が体にあたり体感温度が下がります。)	14.5	700
	●冬の暖房時の室温は20℃を目安にする (扇風機の併用を！暖かい空気を循環させると、足元まで暖かくなります。)	25.9	1,650
	●フィルターを月2回掃除する (掃除機でほこりを吸い取ったり、ぬるま湯で洗ってから乾かしましょう。)	15.6	990
テレビ 	●画面は明るすぎないようにして、見ないときは消す (リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。)	8.2	450
冷蔵庫 	●壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする (常温で保存できるもの入れていませんか？また、熱いものは冷ましてから保存しましょう。)	43.4	2,760
	●設定温度を適切にする(強→中に)	30.1	1,910
電子レンジ	●野菜の下ごしらえに電子レンジを使用 (煮込み料理の野菜は干してから鍋へ。型崩れも少なくなります。)	13.0	1,060
電気ポット	●長時間使用しないときはプラグを抜く	22.3	1,240
こたつ	●こたつ布団に、上掛と敷布団をあわせて使う	15.9	880
	●設定温度を低めにする	23.9	1,320
衣類乾燥機 	●まとめて乾燥して使用回数を減らす	20.5	1,130
	●自然乾燥を併用する	192.6	10,650
風呂 	●入浴は間隔をあけない (浴槽には必ず蓋をしましょう。お湯が冷めにくいので省エネにつながります。)	85.7	6,190
	●シャワーをこまめにとめる (シャワー15分間で使うお湯は180リットル、浴槽のお湯はおよそ200リットルです。)	28.7	3,210
トイレ 	●温水洗浄便座を使わないときはフタを閉める (長時間使わないときは電源をオフにしたり、就寝前に節電機能を使うことで省エネ効果があります。)	16.8	800
	●便座暖房の温度設定は低めにする(中→弱) (寒い季節だけ使用しましょう。1年中つけっぱなしにしていませんか？)	12.7	610
照明 	●電球からLEDに取り換える	43.0	2,430
	●点灯時間を短くする	1.6	90
買い物 	●車を使わず、歩いて出かける(往復2km)	119.7	9,520
	●電化製品の買い替えは省エネ性能が高いものを選ぶ	82.0	5,700
車の運転 	●発進時はふんわりスタートを心がける (発進後5秒後に20Km/hを目安に。)	148	11,110
	●加速度の少ない運転をこころがける (急発進は事故のもとで、エンジンにも負担をかけます。)	67.0	3,900

※「年間CO₂削減量」や「年間節約額」の数値については目安であり、世帯人数や生活様式によって異なります。

合計

CO₂削減量は (Kg-CO₂)

年間節約額は (円)

光市エコスタイルガイドブック

光市のホームページについてはこちら



発行
光市環境市民部環境政策課
光市地球温暖化対策地域協議会
(令和5年10月作成)