

「エコライフデータチェックシート」の1日に減らせる二酸化炭素の量および年間節約金額は、主に資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」(2017)の計算方法により算出しています。ただし、これらの値は地域、時期によって変動するため、次のCO<sub>2</sub>排出係数、金額換算係数を用いています。

### CO<sub>2</sub>排出係数 (小数点以下四捨五入)

- ・ **電気** 334gCO<sub>2</sub>/kWh  
環境省 HP「電気事業者別排出係数」より関西電力の令和元年度 CO<sub>2</sub> 基礎排出係数  
<http://ghg-santeikohyo.env.go.jp/calc>
- ・ **水道** 172gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>  
大津市企業局「水道・下水道・ガス事業年報令和2年度版」第2編III業務状況より  
令和元年度実績 20,743,017kWh ÷ 40,376,581m<sup>3</sup> × 334gCO<sub>2</sub>/kWh = 171.59gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>
- ・ **ガス** 2,290gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>  
大阪ガス HP「都市ガスの性状」より  
<http://www.osakagas.co.jp/company/about/business/service06.html>
- ・ **ガソリン** 2,322gCO<sub>2</sub>/L  
「地球温暖化対策の推進に関する法律施行令」第3条より

### 金額換算係数 (小数点以下四捨五入)

- ・ **電気** : 27 円/kWh  
全国家庭電気製品公正取引協議会「電力料金の目安単価」平成26年4月改定
- ・ **水道** : 443 円/m<sup>3</sup> (下水道使用料含む)  
大津市企業局「水道・下水道・ガス事業年報令和2年度版」第2編および第3編のVI経理状況より令和元年度家庭用平均使用量 17.62m<sup>3</sup> (同第2編IIIより) として  
上水(160.60 円/m<sup>3</sup>+1,111 円 ÷ 17.35m<sup>3</sup>) + 下水(161.70 円/m<sup>3</sup>+991.10 円 ÷ 17.35m<sup>3</sup>) = 443.46 円/m<sup>3</sup>
- ・ **ガス** : 177 円/m<sup>3</sup>  
びわ湖ブルーエナジーの一般料金。使用量は大津市企業局「水道・下水道・ガス事業年報令和元年度版」第4編IIIの平成30年度家庭用平均使用量を適用。142.11 円/m<sup>3</sup>+1051.25 円 ÷ 30.3m<sup>3</sup> = 176.80 円/m<sup>3</sup>
- ・ **ガソリン** : 134 円/L  
資源エネルギー庁「給油所小売価格調査」滋賀県レギュラーガソリン令和2年度週次価格の単純平均

### 冷暖房運転期間

- ・ **暖房期間** : 5.5 か月 (10月28日~4月14日) 169 日
- ・ **冷房期間** : 3.6 か月 (6月2日~9月21日) 112 日 中間期 84 日  
期間消費電力量は日本工業規格 JIS C 9612:2005 (ルームエアコンディショナ)「期間エネルギー消費効率算定のための試験及び算出方法」に基づく APF から算出されています。

### 取組内容とその効果 - CO<sub>2</sub> の削減量/日と節約額/年の根拠 (有効数字 CO<sub>2</sub> : 2 桁、金額 : 3 桁)

1. **お風呂は続けて入り追い焚きを減らした。(240g/日、6,760 円/年)**  
2 時間放置し 4.5°C 低下したお湯(200L)を追い焚き(1 回/日)する場合より年間 38.20m<sup>3</sup> のガスの節約。  
CO<sub>2</sub> 削減量 : 38.20m<sup>3</sup>/年 × 2,290gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup> ÷ 365 日 = 239.67gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額 : 38.20m<sup>3</sup>/年 × 177 円/m<sup>3</sup> = 6,761.4 円/年
2. **温水洗浄便座は温度を低めに調節し、使わない時は蓋をした。(もしくは、使用しなかった)**  
(69g/日、2,030 円/年)  
便座の設定温度を中から弱にし、使わない時はふたをしめた場合、年間の電気 34.9kWh+26.4kWh+13.8kWh の省エネ。  
CO<sub>2</sub> 削減量 : (34.9kWh+26.4kWh+13.8kWh) × 334gCO<sub>2</sub>/kWh ÷ 365 日 = 68.72gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額 : (34.9kWh/年+26.4kWh/年+13.8kWh/年) × 27 円/kWh = 2,027.7 円/年
3. **炊事・洗面用の給湯温度は 38°C 以下にした。(55g/日、1,560 円/年)**  
65L の水道水(水温 20°C)を使い、湯沸かし器の設定温度を 40°C から 38°C にし、2 回/日手洗いした場合、年間のガス 8.80m<sup>3</sup> の省エネ。(使用期間 : 冷房期間を除く 253 日)  
CO<sub>2</sub> 削減量 : 8.80m<sup>3</sup> × 2,290gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup> ÷ 365 日 = 55.21gCO<sub>2</sub>/日

節約金額：8.80m<sup>3</sup>/年×177 円/m<sup>3</sup>=1,557.6 円/年

**4. お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(82g/日、4,200 円/年)**

45°Cのお湯を流す時間を毎日1分間短くした場合、年間都市ガス12.78m<sup>3</sup>、水4.38m<sup>3</sup>削減で算出。  
CO<sub>2</sub>削減量：(12.78m<sup>3</sup>×2,290gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>+4.38m<sup>3</sup>×172gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>)÷365日=82.25gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：12.78m<sup>3</sup>/年×177 円/m<sup>3</sup>+4.38m<sup>3</sup>/年×443 円/m<sup>3</sup>=4,202.4 円/年

**5. シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎなかった。(35g/日)**

シャンプー小さじ1杯弱(=4.5mL)を余分に流した場合、この水を魚がすすめるきれいな水(BOD5ppm以下)にするのに必要な水、バスタブ(300L)約0.67杯分を浄化する時に排出されるCO<sub>2</sub>より計算。  
CO<sub>2</sub>削減量：0.3m<sup>3</sup>×0.67×172gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>=34.57gCO<sub>2</sub>  
資料：環境省「こども環境白書2009」<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/kodomo/h20/24-25.html>

**6. 冷蔵庫の設定温度を「弱」にした。(57g/日、1,670 円/年)**

周囲温度22°Cで、設定温度を「強」から「中」にした場合、年間の電気61.72kWhの省エネ。  
CO<sub>2</sub>削減量：61.72kWh×334gCO<sub>2</sub>/kWh÷365日=56.47g/日  
節約金額：61.72kWh/年×27 円/kWh=1,666.44 円/年

**7. 野菜などの食料品は旬のもの、近場で作ったもの(地産地消)を買った。(110g/日)**

外国産と国産との輸送によるCO<sub>2</sub>差により算出。日本人1人1日あたりの平均食品使用量(豆類0.6g、きのこと類10.9g、緑黄色野菜70.3g、果実類72.3g、肉類47.2g、魚介類40.2g、パン類37.1g)に、それぞれの自給率(平成22年度値)を考慮し、輸入分に対してのみ「フードマイレージ・キャンペーン」HP(現在は閉鎖中)で計算。

CO<sub>2</sub>削減量：豆類0.6g×0.94=0.564g →0.33gCO<sub>2</sub>  
きのこと類10.9g×0.14=1.526g →0.46gCO<sub>2</sub>  
緑黄色野菜70.3g×0.19=13.357g →8.7gCO<sub>2</sub>  
果実類72.3g×0.62=44.826g →10.2gCO<sub>2</sub>  
肉類47.2g×0.44=20.768g →5.4gCO<sub>2</sub>  
魚介類40.2g×0.38=15.276g →7.4gCO<sub>2</sub>  
パン類37.1g×0.91=33.761g →18.2gCO<sub>2</sub> 総計50.69gCO<sub>2</sub>/日  
50.69gCO<sub>2</sub>/日×2.260人/世帯=114.56gCO<sub>2</sub>/日・世帯

資料：政府統計「平成21年度食品ロス統計調査報告」世帯における食品別の食品使用量及び食品ロス量(全国世帯計の一人1日当たり食品使用量及び食品ロス量)

<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001072640>

農林水産省 日本の食料自給率 [http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu\\_ritu/012.html](http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html)

大津市令和2年度人口統計表(令和3年3月世帯平均人数343,976÷152,218=2.260人)

**8. 野菜の下ごしらえなど調理に電子レンジを活用した。(120g/日、3,400 円/年)**

野菜類(葉菜、果菜、根菜)各100gを1Lの水で煮た場合のガスの消費(8.32m<sup>3</sup>/年+9.10m<sup>3</sup>/年+9.48m<sup>3</sup>/年=26.9m<sup>3</sup>/年)と電子レンジで下ごしらえした場合の電気の消費(13.21kWh/年+15.13kWh/年+22.01kWh/年=50.35kWh/年)との年間の差。

CO<sub>2</sub>削減量：(26.9m<sup>3</sup>/年×2,290gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>-50.35kWh/年×334gCO<sub>2</sub>/kWh)÷365日=122.70gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：26.9m<sup>3</sup>/年×177 円/m<sup>3</sup>-50.35kWh/年×27 円/kWh=3,401.85 円/年

**9. 炊飯ジャーは4時間以上の保温をしなかった。(53g/日、1,570 円/年)**

炊飯器(5.5合炊き、保温1時間あたりの消費電力量16.2Wh)で12時間保温と、電子レンジ700Wを使用して温め直した場合の差で年間の電気の省エネを算出。

CO<sub>2</sub>削減量：(0.0162kW×12h-0.7kW×3/60h)×334gCO<sub>2</sub>/kWh=53.24gCO<sub>2</sub>  
節約金額：(0.0162kW×12h-0.7kW×3/60h)×365日×27 円/kWh=1,570.89 円/年

**10. ご飯やおかずを、残さず食べた。(460g/日)**

日本人1人1日あたりの食品使用量の1103.1g、食べ残しの量40.9g。1世帯の1日の食生活(食べ物の生産、調理から片付け、廃棄まで)に排出されるCO<sub>2</sub>の量は12,400gCO<sub>2</sub>から算出。

CO<sub>2</sub>削減量：12,400gCO<sub>2</sub>/日・世帯×40.9g÷1103.1g=459.76gCO<sub>2</sub>/日・世帯

資料：中口毅博「食生活に伴う二酸化炭素排出実態に関する研究」環境科学会誌20(4):2007年

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/sesj1988/20/4/20\\_4\\_291/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sesj1988/20/4/20_4_291/_pdf) 3.1項

農林水産省「平成26年度食品ロス統計調査(世帯調査)結果の概要」

<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001140357>

- 11. 洗濯はまとめて行い、回数を減らした。(13g/日、7,580 円/年)**  
洗濯容量 6kg の洗濯機に 40% 入れて毎日 1 回洗う場合と、80% 入れて 2 日に 1 回洗う場合とを比較。年間電気 5.88kWh、水 16.75m<sup>3</sup> の削減。  
CO<sub>2</sub> 削減量：(5.88kWh × 334gCO<sub>2</sub>/kWh + 16.75m<sup>3</sup> × 172gCO<sub>2</sub>/m<sup>3</sup>) ÷ 365 日 = 13.27gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：5.88kWh/年 × 27 円/kWh + 16.75m<sup>3</sup> × 443 円/m<sup>3</sup> = 7,579.01 円/年
- 12. 衣類乾燥機を使わなかった(天日乾燥にした)(800g/日、23,700 円/年)**  
家庭から出る 1 日当りの洗濯物質量を 2.4kg と仮定し、毎日 1 回電気式衣類乾燥機で乾燥させた場合の平均年間費用(電力単価 23 円/kWh とした場合 20,196.7 円)から算出。  
CO<sub>2</sub> 削減量：20,196.7 円 ÷ 23 円/kWh ÷ 365 日 × 334gCO<sub>2</sub>/kWh = 803.54gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：20,196.7 円/年 ÷ 23 円/kWh × 27 円/kWh = 23,709.17 円/年  
資料：国民生活センター「衣類乾燥機の比較テスト結果」[http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20000906\\_1.pdf](http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20000906_1.pdf)
- 13. ビン・カン・ペットボトル・紙類などの資源ごみは分別した。(240g/日)**  
リターナブルびん 0.216gCO<sub>2</sub>/g × 236.9 千 t/年 ÷ 365 日 ÷ 53,448,685 世帯 = 2.62gCO<sub>2</sub>  
アルミ缶 6.1gCO<sub>2</sub>/g × 313 千 t/年 ÷ 365 日 ÷ 53,448,685 世帯 = 97.87gCO<sub>2</sub>  
スチール缶 1.1gCO<sub>2</sub>/g × 571 千 t/年 ÷ 365 日 ÷ 53,448,685 世帯 = 32.20gCO<sub>2</sub>  
ペットボトル 3.25gCO<sub>2</sub>/g × 569 千 t/年 ÷ 365 日 ÷ 53,448,685 世帯 = 94.79gCO<sub>2</sub>  
牛乳パック 0.894gCO<sub>2</sub>/g × 176.2 千 t/年 ÷ 365 日 ÷ 53,448,685 世帯 = 8.07gCO<sub>2</sub> 総計 235.55gCO<sub>2</sub>  
それぞれの年間供給量は、牛乳清酒ビールびん出荷量(大津市では無色・茶色のびんが資源ごみの対象)、アルミ缶販売量、スチール缶消費量、指定ペットボトル販売量、家庭系紙パック販売量  
資料：環境省「環境経済基礎情報 容器包装廃棄物」(平成 26 年)  
[http://www.env.go.jp/policy/keizai\\_portal/A\\_basic/a05.html](http://www.env.go.jp/policy/keizai_portal/A_basic/a05.html)  
環境省「3R 原単位の算出方法」<https://www.env.go.jp/press/files/jp/19747.PDF>  
総務省統計局「平成 27 年国勢調査人口等基本集計」  
<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka/kihon1/pdf/youyaku.pdf>
- 14. 冷暖房の温度をゆるめに設定した(冬 20°C、夏 28°Cの室温を目安に)。(76g/日、2,250 円/年)**  
【冬】エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を 21°C から 20°C にした場合(外気温 6°C、1 日 9 時間使用)、169 日間で 53.08kWh の電気の省エネ。  
【夏】エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を 27°C から 28°C にした場合(外気温 31°C、1 日 9 時間使用)、112 日間で 30.24kWh の電気の省エネ。  
CO<sub>2</sub> 削減量：(53.08kWh + 30.24kWh) × 334gCO<sub>2</sub>/kWh ÷ 365 日 = 76.24 gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：(53.08kWh + 30.24kWh) × 27 円/kWh = 2,249.64 円/年
- 15. 見ていないときは、テレビを消した。(15g/日、453 円/年)**  
1 日 1 時間液晶テレビ(32V 型)を消した場合、年間 16.79kWh の電気の省エネ。  
CO<sub>2</sub> 削減量：16.79kWh × 334gCO<sub>2</sub>/kWh ÷ 365 日 = 15.36gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：16.79kWh × 27 円/kWh = 453.33 円/年
- 16. テレビやパソコンなどを使わない時は主電源を切り、待機時の消費電力を減らす努力をした。(83g/日、2,460 円/年)**  
家庭 1 世帯あたりの全消費電力量(4,432kWh/年)の内、待機時消費電力量は 5.1%(228kWh/年)。1 世帯あたりの省エネできる待機時消費電力量を全待機時消費電力量の 40% として算出。  
CO<sub>2</sub> 削減量：228kWh/年・世帯 × 0.4 × 334gCO<sub>2</sub>/kWh ÷ 365 日 = 83.45gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：228kWh/年・世帯 × 0.4 × 27 円/kWh = 2,462.4 円/年  
資料：省エネルギーセンター「平成 24 年度待機時消費電力調査報告書」  
[http://www.meti.go.jp/meti\\_lib/report/2013fy/E003416.pdf](http://www.meti.go.jp/meti_lib/report/2013fy/E003416.pdf)
- 17. 使っていない部屋の照明は消した。(16g/日、473 円/年)**  
12W の蛍光灯 4 灯を 1 日 1 時間消した場合の電気の節約。  
CO<sub>2</sub> 削減量：0.012kWh × 4 × 334gCO<sub>2</sub>/kWh = 16.03gCO<sub>2</sub>  
節約金額：0.012kWh × 4 × 365 日 × 27 円/kWh = 473.04 円/年
- 18. 家族ができるだけいっしょの部屋ですごした。(190g/日、5,530 円/年)**  
家族が一緒の部屋で過ごすことにより、照明 12W 蛍光灯 2 灯計 24W とエアコン 1 台(2.2kW、設定温度冬 20°C 夏 28°C)の使用時間をそれぞれ 3 時間短縮した場合の電気の節約。  
CO<sub>2</sub> 削減量：(0.024kWh × 3h + (40.73kWh + 18.78kWh) × 3h ÷ 365 日) × 334gCO<sub>2</sub>/kWh = 187.42gCO<sub>2</sub>/日  
節約金額：(0.024kWh × 3h × 365 日 + (40.73 kWh + 18.78kWh) × 3h) × 27 円/kWh = 5,529.87 円/年

**19. ふだんより1時間早く寝た。(100g/日、3,070円/年)**

照明 12W 蛍光灯 4 灯と 54W 白熱電球 1 灯計 102W、エアコン 1 台(2.2kW、設定温度冬 20°C夏 28°C)、液晶テレビ (32V 型) の使用時間をそれぞれ 1 時間短縮した場合の電気の節約。

CO<sub>2</sub>削減量：(0.102kWh + (40.73kWh + 18.78kWh + 16.79kWh) ÷ 365 日) × 334gCO<sub>2</sub>/kWh = 103.89gCO<sub>2</sub>/日

節約金額：(0.102kWh × 365 日 + 40.73 kWh + 18.78kWh + 16.79kWh) × 27 円/kWh = 3,065.31 円/年

**20. 出かける時や寝る前は、15分程度早めに冷暖房を切った。(27g/日、800円/年)**

外出前と寝る前、それぞれ 15 分早くエアコンを切り、1 日当たり 30 分使用時間を短縮した場合の電気の節約。

CO<sub>2</sub>削減量：(40.73kWh + 18.78kWh) × 0.5 × 334gCO<sub>2</sub>/kWh ÷ 365 日 = 27.23gCO<sub>2</sub>/日

節約金額：(40.73kWh + 18.78kWh) × 0.5 × 27 円/kWh = 803.39 円/年

**21. レジ袋をもらわなかった。(56g/日)**

1 枚あたりの重さが 6g のレジ袋、2 枚分の製造工程 CO<sub>2</sub> 発生量と焼却時 CO<sub>2</sub> 発生量から算出

CO<sub>2</sub>削減量：(1,512gCO<sub>2</sub>/kg + 3,143gCO<sub>2</sub>/kg) × 0.012kg = 55.86gCO<sub>2</sub>

資料：プラスチック処理促進協会 <http://www.pwmi.or.jp/>

**22. 近くへ行くときは自動車を使わず、自転車や徒歩で行った。(400g/日、8,430円/年)**

往復 2km の移動を、自動車(平均燃費 11.6km/L)を使わずに自転車や徒歩で行った場合。

CO<sub>2</sub>削減量：2 km ÷ 11.6 km/L × 2,322gCO<sub>2</sub>/L = 400.34gCO<sub>2</sub>

節約金額：2km ÷ 11.6km/L × 365 日 × 134 円/L = 8,432.76 円/年

**23. 遠くへ行くときは自家用車の利用を控え、公共交通機関を利用した。(1,800g/日)**

往復 10km の移動を、自動車を使わず、公共交通機関(鉄道と仮定)を利用した場合。

CO<sub>2</sub>削減量：10km ÷ 11.6km/L × 2,322gCO<sub>2</sub>/L - 20gCO<sub>2</sub>/人・km × 10 km = 1,801.72gCO<sub>2</sub>

資料：国土交通省「環境：運輸部門における二酸化炭素排出量」

[http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei\\_environment\\_tk\\_000007.html](http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei_environment_tk_000007.html)

**24. 駐車や停車をするときは、できるだけアイドリングストップした。(180g/日、3,810円/年)**

1 日に 2 回 3 分間のアイドリングストップするものとして計算。10 分間のアイドリングで 130mL 程度のガソリンを浪費します。

CO<sub>2</sub>削減量：0.013L/分 × 3 分 × 2 回/日 × 2,322gCO<sub>2</sub>/L = 181.12gCO<sub>2</sub>/日

節約金額：0.013L/分 × 3 分 × 2 回/日 × 365 日 × 134 円/L = 3,814.98 円

資料：省エネルギーセンター「エコドライブ 10 のすすめ」

[http://www.eccj.or.jp/recoo/eco10/eco10\\_con05.html](http://www.eccj.or.jp/recoo/eco10/eco10_con05.html)

**25. 自動車を運転するときは、急発進や急加速をしないエコドライブを心がけた。(1,200g/日、25,600円/年)**

ふんわりアクセル『e スタート』、加減速の少ない運転、早めのアクセルオフを年間 250 日実施した場合それぞれ 83.57L、29.29L、18.09L のガソリンの節約になります。

CO<sub>2</sub>削減量：(83.57L + 29.29L + 18.09L) × 2,322gCO<sub>2</sub>/L ÷ 250 日 = 1216.26gCO<sub>2</sub>/日

節約金額：(83.57L + 29.29L + 18.09L) ÷ 250 日 × 365 日 × 134 円/L = 25,619.06 円/年 (365 日実施)

資料：省エネルギーセンター「スマートドライブコンテスト」操作別燃料消費削減割合

<http://www.eccj.or.jp/drive/08/img/smartdrive2008.pdf>

○ **杉の木の二酸化炭素吸収量 (24 g/本・日)**

8.8 t CO<sub>2</sub>/年 ÷ 1,000 本 ÷ 365 日 = 24.11g CO<sub>2</sub>/本・日

資料：林野庁「森林はどのぐらいの量の二酸化炭素を吸収しているの？」

[http://www.rinya.maff.go.jp/j/sin\\_riyou/ondanka/20141113\\_topics2\\_2.html](http://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/ondanka/20141113_topics2_2.html)