

しょう
おうめ省エネ
セルフチェックシート



おうめし
青梅市



ちきゅうおんだんか
地球温暖化とは

ちきゅうおんだんか せきたん せきゆなど かせきねんりょう しょうひ にさんかたんそ はいしゅつ
地球温暖化とは石炭や石油等の化石燃料の消費による二酸化炭素の排出や
しんりんはかい たいきちゅう おんしつこうか のうど たか ちひょうめん おんど
森林破壊によって、大気中の温室効果ガスの濃度が高くなり、地表面の温度が
あ げんしょう
上がる現象のことです。

ちきゅうおんだんか すす せいかつ きまざま えいきょう
地球温暖化が進むと、わたしたちの生活に様々な影響があります。

ちきゅうおんだんか すすむ なに お
地球温暖化が進むと何が起きるの??

はげ あめ きょうりょく たいふう そうか
激しい雨、強力な台風の増加

はげ あめ そうか たいふう きょうだい
激しい雨の増加や台風の強大化で、
どしゃびがい すいがい はっせいすう そうか
土砂災害・水害の発生数が増加しま
す。同時に農地などに不要な水がたま
ってしまい、みなさんが普段食べてい
るのうさくぶつ くさ ひがい
る農作物が腐ってしまう被害なども
そうか
増加しています。



ねっちゅうしょう
熱中症のリスクが高まります

きおん たか ひ つつ
気温が高い日が続くことで、めまい
すつ痛などを起こす熱中症の危険性
や頭痛などを起こす熱中症の危険性
が高まります。

このまま地球温暖化が進めば夏に外
でおもいきり体を動かすことができ
なくなってしまうかもしれません。



きちゅう せいぶつ ぜつめつ
貴重な生物が絶滅してしまうかも
もしれません

にほん いもの せいそく ばしょ へ
日本の生き物が生息する場所が減
ったり、本当は南国にいるはずの魚類
ほんとう なんごく ぎよるい
が確認されるなど、野生生物のすみか
かくにん やせいせいぶつ
が変化していて、貴重な生物が絶滅し
へんか きちゅう せいぶつ ぜつめつ
てしまう可能性があります。



ちきゅうおんだんか と 地球温暖化を止めるため

わたし ~ 私たちができること~

ちきゅうおんだんか しんこう と わたし 地球温暖化の進行を止めるには、私たちがひとりひとり とりぐみ ひつよう 一人一人の取組が必要です。

たとえば、一日テレビの見る時間を30分少なくする。こんな簡単なことでも、多くのおこなえば大きな省エネ(生活の中で使っている電気などのエネルギーを無駄なく、効率よく使うこと)につながります。

しょう エネセルフチェックシートを書いてみよう!

しょう エネセルフチェックシートを記載してみましょう! 分からないことがあったらお家の方と一緒にやってみてね。お家の方もぜひ一緒にシートをつけてみてください。



ポイント

- ① 電気、ガス、水道・下水道の使用量のお知らせや領収書を確認しよう!
- ② お知らせや請求書に使用量、支払金額(予定)、前年同月使用量(書いてあれば)を確認し、省エネセルフチェックシートに記入しよう!
- ③ 記入した月と前年同月使用量を比べ、どのくらい減らすことが出来たか(もしくはどのくらい増えてしまったか)を確認してみよう!
- ④ 使用量が増えたり、減ったりした理由を考えてみよう!
- ⑤ 最後のページのおうちでできる省エネを実践してみよう!



ぜんねん くら しょうりょう さ まいぬす 前年に比べ使用量差が-になったのはいくつあったかな???

• 次のページの使用量差□の-が12こ以上

→あなたは「おうめし 省エネ上級者」

• 次のページの使用量差□の-が6こ以上

→あなたは「おうめし 省エネ中級者」

• 次のページの使用量差□の-が1こもなかった

→あなたは「おうめし 省エネ初級者」

【省 エネルギーチェックシート】 単位 電気使用量：(kWh) ガス使用量：(m³) 水道使用量：(m³) 金額：(¥)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
電気(でんき)	前年使用量						
	前年金額						
	今年使用量						
	今年金額						
	使用量差						
	金額差						
ガス	前年使用量						
	前年金額						
	今年使用量						
	今年金額						
	使用量差						
	金額差						
水道(すいど)	前年使用量						
	前年金額						
	今年使用量						
	今年金額						
	使用量差						
	金額差						

おうめしやくしょ とりくみ ● 青梅市役所での取組 ●

○ 電気自動車を導入しています

電気自動車は、車の中の電池に電気を充電し、電気を燃料として走ります。ガソリンを燃料としているガソリン車は、走っているときに排出する排気ガスに二酸化炭素が含まれていますが、電気自動車は排気ガスが出ないため、環境にやさしい車になっています。

○どれくらいCO2換算温室効果ガス排出量を減らすことができたの？

電気自動車を40台持っていた令和2年と、電気自動車を所有する前（平成29年）を比べると車両の温室効果ガス排出量が…

二酸化炭素 40.7%
メタン 78.6%
一酸化二窒素 34.1%

さくげん
削減！！

できました！

エコドライブなど、二酸化炭素の排出を少なくするため様々な取組をしていますが、電気自動車への更新が大きな理由と考えられます。



市が使っている電気自動車

●二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素の排出は地球温暖化の原因となっています●

電気自動車に充電する電気を再生可能エネルギーで発電した電気にすれば、さらに環境にやさしい取組になるよ！
そして、ガソリンと電気の両方を燃料にできる“プラグインハイブリット車”もあるよ！



○ LED照明を使用しています

市内の施設において、照明のLED化を進めています。

LED照明は、標準的な蛍光灯の寿命より3倍以上長持ちするという説もあります。

★LED照明の5つの特徴★

- ① 寿命が長い②スイッチオンですぐに明るい③少ない消費電力で明るく点灯するので効率がい④虫が寄り付きにくい

LED照明は、長寿命で消費電力が少なく、とてもエコ！

みなさんのお家の照明もLED照明に変えるように考えてみてね！

【おうちでできる省エネ】

おうちでできる省エネの例が以下のとおりです！達成出来たら口にチェックをつけてね！！（他にも見つけてやってみよう！）

- 歯磨き中は水を流しっぱなしにしない。
- 暖房を使った時の室温は20℃を目安に調節する。
- 暖房器具を使う時間を1日1時間減らす。
- 白熱電球をLED電球に交換する。
- 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する。
- 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を変える。
- 冷蔵庫は無駄な開け閉めをしない。
- 冷蔵庫を開けている時間を短くする。
- 炎が鍋底からはみ出ないようにする。
- こまめにシャワーを止める。
- エアコン、暖房器具を使う時間を1日1時間減らす。
- テレビをつけている時間を1日1時間減らす。
- テレビ画面は明るすぎないように設定する。
- 部屋を片付けてから掃除機をかける。
- モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす。
- パソコンを使う時間を1日1時間減らす。
- 照明の使用時間を1日1時間減らす。
- お風呂は家族で続けて入る。
- 洗濯物はまとめて洗う。
- 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす
- 衣類乾燥機と自然乾燥を合わせて使う。
- テレビゲームをやらないようにする。
- テレビは見たい番組がなければ、つけない。見ない時は消す。
- 自転車、歩いて行ける場所は、なるべく車を使わないで行くようにする。
- 外に出るときは水筒を持ち歩くようにする。
- 買い物をするときにエコバックを使用する。
- ごはんを残さず食べるようにする。



【お家の方へ】

かんきょう きき せつび か けんどう
環境にやさしい機器や設備に変える検討をしよう！

かんきょう きき せつび いちれい
環境にやさしい機器や設備～一例～

◎太陽光パネル◎

たいよう ひかり 太陽の光から電気をつくりますパネルです！！発電した電気を蓄電池にためて使えば、電力の自給自足を目指せます♪

◎太陽熱利用◎

たいよう ねつ 太陽の熱エネルギーを利用して、給湯や暖房などを行うシステムです！！4～6㎡のパネルでもガスや電気の使用量の削減をすることができます♪

◎蓄電池◎

じゅうでん 充電して電気をためて必要な時に電気を使用することが出来ます！

◎環境にやさしい給湯器◎

かていよう 家庭用の給湯器は、省エネ性能の高い製品が増えています。

★エコキュート★

大気中の熱を取りこんでお湯を沸かす、熱効率の高い省エネ機器です！

★エコジョーズ★

ガスでお湯をつくる時の排熱ロスを抑えた給湯器です！

★エネファーム★

ガスから水素を取り出し、空気中の酸素と反応させることで発電し、その時に出る熱でお湯をつくるシステムです！

◎電気自動車◎

かんきょう 環境にやさしい電気自動車を自家用車にしよう！！

◎LED照明◎

照明は家庭で使用する家電製品の中で使用する電力量が大きいです！

また、自宅で過ごす時間が増えれば、照明の使用もさらに多くなります。

省エネのLED照明を使用しましょう♪



上記の機器や設備は、補助金を活用できる可能性があります！詳細は、クールネット東京のホームページをご覧ください。

【URL】

<https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy>



←二次元コードはこちら♪

おうめ省エネセルフチェックシート

令和4年3月発行

編集・発行

おうめ市環境部 環境政策課
おうめ市東青梅 1-11-1

電話番号

0428-22-1111



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。