



# 1日エコライフ



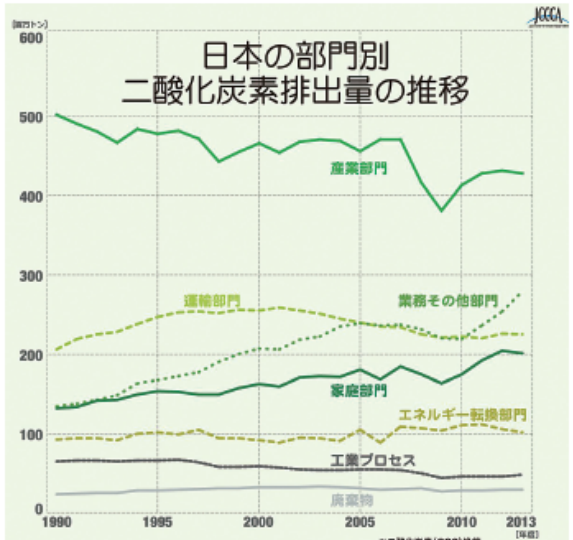
# チャレンジシート

# 夏

私たちの暮らしの中から二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) をなるべく出さないことが、地球温暖化防止につながります。  
効果的に省エネするには、各家庭にあった省エネが必要です。  
家電の特徴を理解し、使用時間を考えて省エネに取り組んでみましょう。

## ①日本の部門別二酸化炭素排出量の推移

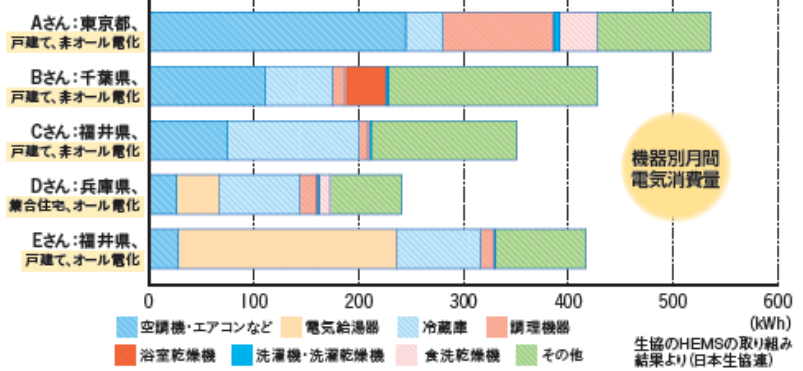
家庭からの二酸化炭素の排出は増え続けています。力の大きさで、電力消費量を考えましょう。



(出典) 温室効果ガスインベントリオフィス

## ②各家庭の電気の使い方

- 家庭によって、電気の使用実態は違います。
- そのため、各家庭の使用実態を理解することが大切です。

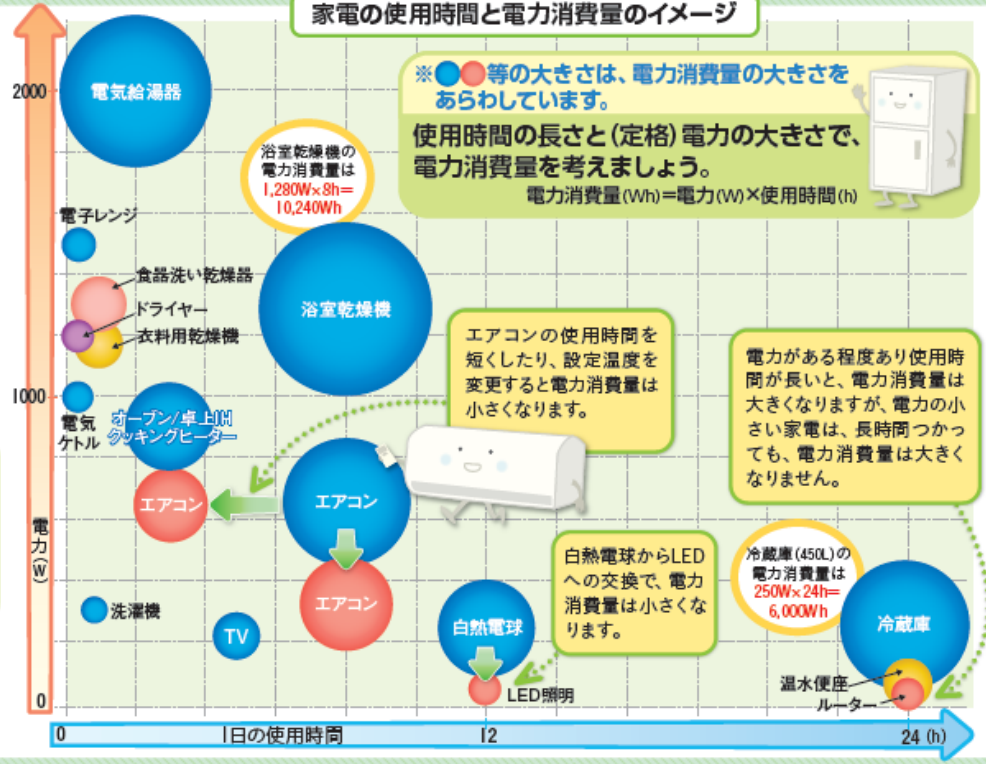


## ③節電に取り組む考え方

- 電力消費量の大きい家電から優先的に節電に取り組むと効果的に節電ができる可能性があります。
- 家庭によって電力消費量はちがいますが、電力消費量割合の大きい家電は、ほぼ決まっています。
- 空調、電気給湯器、冷蔵庫、浴室乾燥機について、優先的に節電しましょう。
- 冷蔵庫だけでなく、電気給湯器、食器洗い乾燥機等の機能と設定を確認しましょう。

優先的に取り組む家電を決めて節電に取り組みましょう。家電がきまったら、裏面の節電メニューから選んで、省エネに取り組んでみましょう。

## 家電の使用時間と電力消費量のイメージ



※ ●●●等の大きさは、電力消費量の大きさをあらわしています。  
使用時間の長さで(定格)電力の大きさで、電力消費量を考えましょう。

エアコンの使用時間を短くしたり、設定温度を変更すると電力消費量は小さくなります。

電力がある程度あり使用時間が長いと、電力消費量は大きくなりますが、電力の小さい家電は、長時間つかっても、電力消費量は大きくなりません。

白熱電球からLEDへの交換で、電力消費量は小さくなります。

冷蔵庫 (450L) の電力消費量は 250W × 24h = 6,000Wh

## エコライフデーを決めましょう。

家族で決めた1日を「わが家のエコライフデー」とし、次にウラ面「わが家の1日エコライフ レポート」から、できることを選び実際に取り組みます。家族みんなで、できるだけ多くの項目にチャレンジしましょう。

## レポートをコープに提出しましょう。

エコライフ レポートに、実行できた家族の人数を記入。減らせたCO<sub>2</sub>の合計量を計算しましょう。チャレンジした感想なども記入して、コープへご提出ください。





ユア  
みんまでエコ!

# 1日エコライフレポート

# 夏

## わが家の



1日エコライフに  
取り組んだ人数

| エコライフ項目 |                        | 1日で減らせる<br>CO <sub>2</sub> 削減量※ | × 実行できた<br>数 | = 減らせた<br>CO <sub>2</sub> の合計量 |
|---------|------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------|
| 1       | 電球型ランプやLEDに取り替える       | 127 g                           | 個<br>(箇所)    | g                              |
| 2       | 冷房時の室温を28℃設定にする        | 149 g                           | 台            | g                              |
| 3       | 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に変える  | 93 g                            | 台            | g                              |
| 4       | 電気ポットで長時間使用しない時はプラグを抜く | 162 g                           | 回            | g                              |
| 5       | 自動車運転時はふんわりアクセル「eスタート」 | 532 g                           | 人            | g                              |

※1日に減らせる二酸化炭素の量は目安です。参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」他

●減らせたCO<sub>2</sub>の総合計



## この夏実行したこと

↓実行したら○

|   |                                      |                          |
|---|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 省エネ性能の高いエアコンに買い替える (概ね、買い替え時期は15年以上) | <input type="checkbox"/> |
| 2 | エアコン使用時に扇風機を併用する                     | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 自動車を使わず、徒歩・自転車・交通機関を利用する             | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 自分で工夫して実行した<br>エコアイデア (記入→)          | <input type="checkbox"/> |

1日エコライフに取り組んでみた感想 実施日 月 日

お名前  No.

ご住所

お電話番号  -  -

— 記入した「わが家の1日エコライフ レポート」は、配達担当者や店舗サービスカウンターへお渡しください —

※「わが家の1日エコライフ レポート」に記入された個人情報、1日エコライフの取り組みに関わる以外には使用しません。取り組んだ感想などは、広報・宣伝物やHP等でご紹介させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

ならコープホームページ「エコチャレンジ」

**提出方法** FAX か配達時またはコープのお店から(封筒に入れて表に CSR 組織広報部行きと書いてください)。郵送も可。

**お問合せ・提出先** 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目 2-2

ならコープ CSR 組織広報部 TEL 0742-34-8735 FAX 0742-88-6170



お家でやってみてね!  
提出される方は、  
左記まで。