

# 安曇野市版 環境家計簿

## ～家庭のエネルギーを見直してみよう～



### 環境家計簿とは

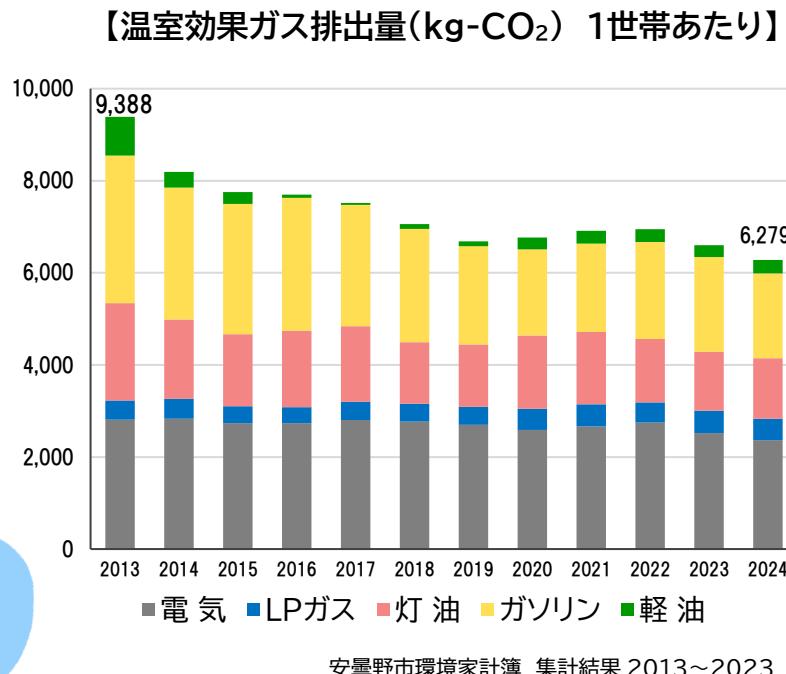
環境家計簿とは、家庭で使用しているエネルギーの量を把握し、地球温暖化の原因である温室効果ガス（二酸化炭素）をどのくらい排出しているのかを知るためのものです。

集計結果をみると、1世帯当たりの温室効果ガス排出量は減少傾向です。

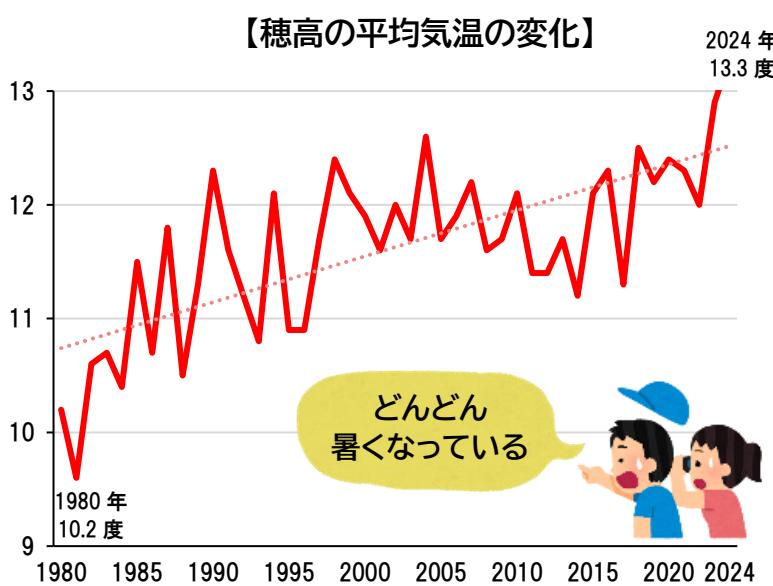
ガソリンや灯油は減少傾向にある一方、電気やLPガスは横ばいです。エコ生活の定着や低燃費自動車の増加、省エネ家電の普及、夏の高温、冬の寒さにより変動していると推測されます。



環境家計簿 実施世帯の  
目標 平均温室効果ガス排出量  
前年度比2%削減

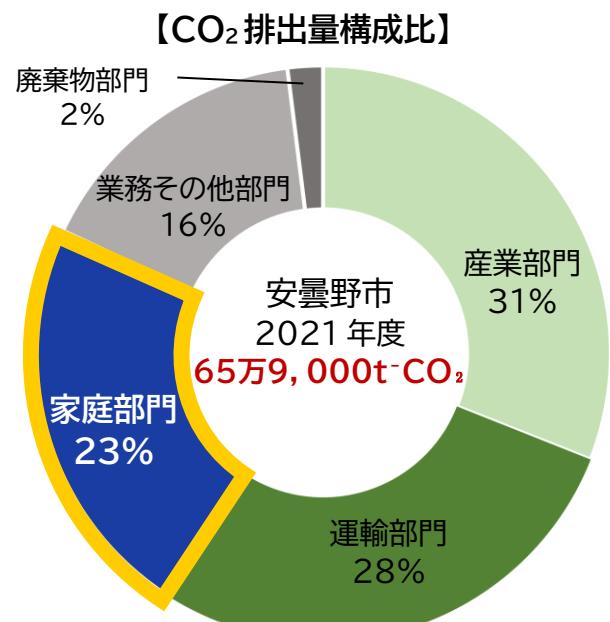


### 地球温暖化 すすんでいます



安曇野市の平均気温は年々上昇しています。夏の猛暑と記録的に長い残暑の更新、異常気象による農作物の不作は、毎年の出来事になってきています。

また、2025年夏の世界平均気温は、2024年、2023年に続いて過去3番目の高さとなりました。(欧州連合の気象情報機関コペルニクス)



安曇野市域のCO<sub>2</sub>排出量のうち、約1/4が家庭部門からの排出です。家庭でCO<sub>2</sub>排出量削減に取り組むことは、市全体のCO<sub>2</sub>排出量削減に大きく寄与します。ご家庭での取り組みにご協力をお願いします。

→裏面に **省エネ** の例とCO<sub>2</sub>の削減量を紹介しています。

# 省エネの例とCO<sub>2</sub>削減量



## リビング

### エアコン

●冬の暖房時の室温は20℃を目安に  
外気温度6℃の時、暖房設定温度を21℃→20℃にした場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 23.40kg (1,430円節約)

●フィルターを月に1回か2回清掃  
フィルターが目詰まりしているエアコン  
のフィルターを清掃した場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 14.08kg (860円節約)



### テレビ

●画面は明るすぎないように  
テレビ(32V型)の画面の輝度を最適  
(最大→中間)にした場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 11.95kg (730円節約)



### 照明機具

●省エネ型のLEDランプに取り替える  
54Wの白熱電球から9WのLEDランプに交換した場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 39.69kg (2,430円節約)



## キッチン

### 冷蔵庫

●ものを詰め込みすぎない  
もの詰め込んだ状態から、  
半分に減らした場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 19.33kg (1,180円節約)



### ●設定温度は適切に

周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 27.21kg (1,670円節約)

### ●壁から適切な間隔で設置

上と両側が壁に接している状態から片側が壁に接している状態に設置し直した場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 19.88kg (1,220円節約)

### ガスこんろ

●こんろの炎が鍋底から  
はみ出さないように調節  
水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時、  
強火から中火にした場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 5.31kg  
(390円節約)



### 電子レンジ

●野菜の下ごしらえに電子レンジを利用  
100gの食材を、1ℓの水(27℃程度)に入れ沸騰させて  
煮る場合と比べて  
・葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 12.72kg (990円節約)  
・根菜(ジャガイモ、里芋)の場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 11.43kg (940円節約)  
・果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 13.62kg (1,070円節約)



### 炊飯器

●使わないときは、プラグを抜く  
保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 20.18kg (1,240円節約)



## お風呂

### 温水機器

●シャワーは不必要に流したままにしない  
45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 28.39kg



●入浴は間隔をあけずに  
2時間放置により4.5℃低下した  
湯を追いだきする場合と比べて  
年間CO<sub>2</sub>削減量 85.19kg

## トイレ

### 電気便座

●使わないときはフタを閉める  
開け放しのフタを閉めた場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 15.39kg (940円節約)



### ●暖房便座の温度は低めに

便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 11.64kg (710円節約)



### ●洗浄水の温度は低めに

洗浄水の温度の設定を年間一段階下げた(中→弱)場合  
年間CO<sub>2</sub>削減量 6.08kg (370円節約)



1年間に吸収できる  
CO<sub>2</sub>は約14kg