

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。

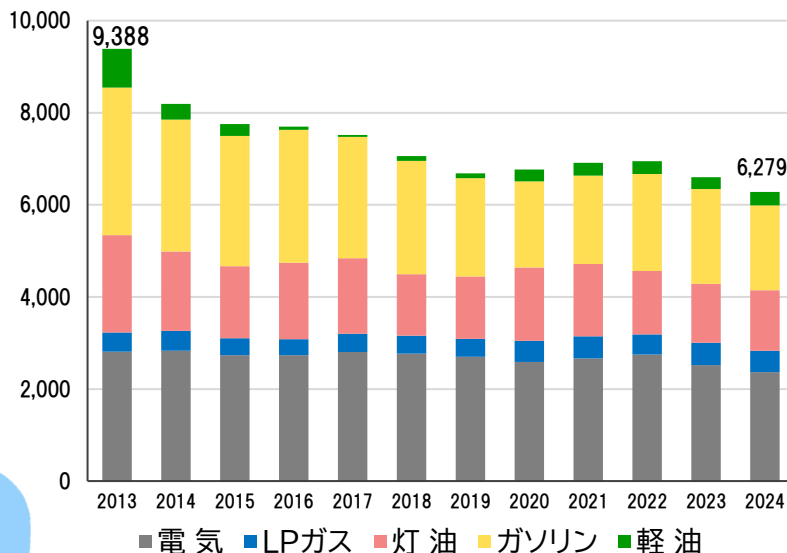
集計結果をみると、1世帯当たりの温室効果ガス排出量は減少傾向です。

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

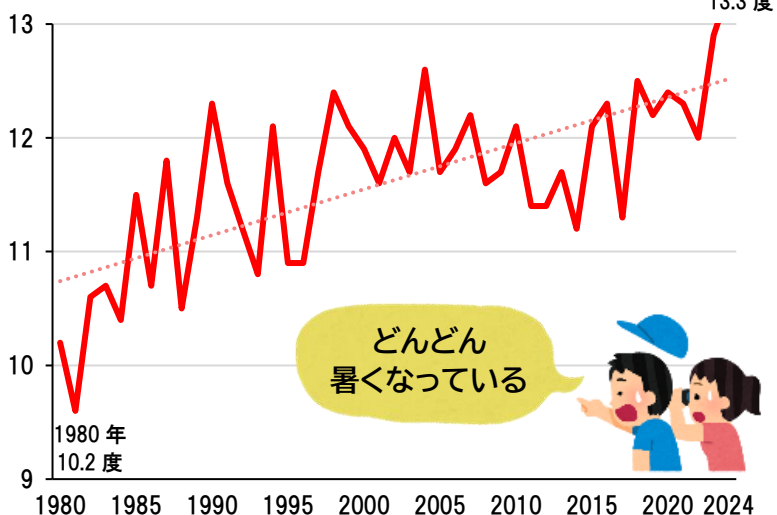
【温室効果ガス排出量(kg-CO₂) 1世帯あたり】



安曇野市環境家計簿 集計結果 2013～2023

地球温暖化 すすんでいます

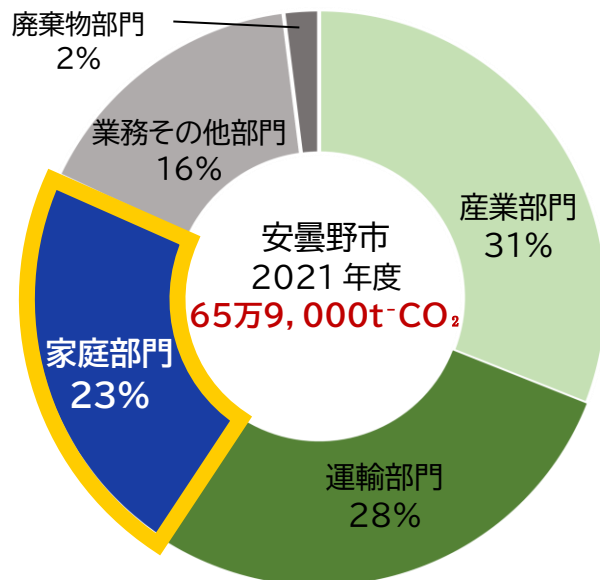
【穂高の平均気温の変化】



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)

【CO₂排出量構成比】



安曇野市域のCO₂排出量のうち、約1/4が家庭部門からの排出です。家庭でCO₂排出量削減に取り組むことは、市全体のCO₂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 CO₂ の削減量を紹介しています。



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CO₂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CO₂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CO₂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CO₂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CO₂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CO₂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CO₂削減量 19.88kg (1,220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CO₂削減量 12.72kg (990円節約)

・根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

年間CO₂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CO₂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CO₂削減量 20.18kg (1,240円節約)



ガスコンロ

●コンロの炎が鍋底から

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CO₂削減量 5.31kg
(390円節約)



温水機器

●食器を洗うときは低温に設定

湯沸し器の設定温度を40℃から38℃にし

1日2回手洗した場合

(使用期間: 冷房期間を除く253日)

年間CO₂削減量 19.49kg



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CO₂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CO₂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

開けっ放しのフタを閉めた場合

年間CO₂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CO₂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CO₂削減量 6.08kg (370円節約)



1年間に吸収できる
CO₂は約14kg

杉の木1本