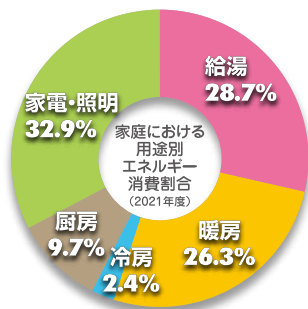


省エネしながら、快適なライフスタイルを

茨城県では、年間を通して環境に配慮したライフスタイルを実践する県民運動「いばらきエコスタイル」を推進しています。

地球温暖化対策を進めるためには、私たち一人一人が環境に配慮して、日々のライフスタイルを少しずつ変えていくことが大切です。

家庭や職場などの身近なところで、できるエコからはじめましょう。



出典:経済産業省資源エネルギー庁「エネルギー白書2023」

家庭では、給湯や暖房に使われるエネルギーが非常に多く、半分以上を占めています。

家庭の省エネを進めるには、給湯や暖房における省エネを進めることがポイントです。

また、家電や照明にも、エネルギーの3割以上が使われていることが分かります。

毎日のお料理でもエネルギーのムダをなくそう！

毎日の料理でも、食材の輸送から調理中、調理ゴミ・食べ残しの廃棄処理まで、エネルギーを使っています。地元の食材を選ぶ、適切な調理器具を使う、ゴミを減らすといった工夫で、おいしさを損なわずにエネルギーのムダを減らすことができます。

<料理の際に取り組みやすい身近なエコスタイル>

- ◆ 地元の食材を選ぶ
- ◆ 火加減はなべ底をはみ出さない程度に調節
- ◆ 加熱時には蓋をする
- ◆ 食材をムダなく使う



「使い捨て」のライフスタイルを変えよう！

茨城県の2021年度のゴミ総排出量はおよそ1,006キロトンにもなっています。ゴミの削減は環境保全に繋がるだけでなく、焼却処分等で発生するCO₂の量を減らすことにも繋がります。

<ゴミを減らすための身近な工夫>

- ◆ 過剰包装や使い捨て食器類を断って、マイバッグやマイボトル等を活用
- ◆ 使わなくなったものは欲しい人に譲る
- ◆ ゴミと資源は適切に分別して捨てる

出典:2021年度環境省一般廃棄物処理実態調査



宅配便の再配達を減らそう！

2023年の宅配便の取扱個数のうち約1割が再配達となっています。再配達によって排出されるCO₂の量は年間でおよそ25万トンと推計されており、東京23区の面積の約1.7倍と同じ広さのスギ林の年間CO₂吸収量に相当します。

<再配達削減のために活用をお願いしたい3つのこと>

- ◆ 日・時間指定の活用
- ◆ 各事業者の提供しているコミュニケーション・ツール等（メール・アプリ等）の活用
- ◆ コンビニ受取や宅配ロッカー、置き配など、多様な受取方法の活用

出典:2023年度国土交通省調査
国土交通省「多様なライフスタイルをささえる持続可能な宅配の実現に向けた手引き」



お問い合わせ

- ◆ 茨城県県民生活環境部環境政策課地球温暖化対策グループ
☎029-301-2939

- ◆ 茨城県地球温暖化防止活動推進センター
(一社)茨城県環境管理協会内
☎029-248-7431



茨城県は、環境省が推進する「デコ活」に賛同しています



発行:茨城県県民生活環境部環境政策課

いばらきエコスタイル

できるエコからはじめよう



一人一人の取り組みが
地球温暖化対策につながります

茨城県 市町村 茨城県地球温暖化防止活動推進センター
環境保全茨城県民会議

IBARAKI いばらきエコスタイル eco STYLE

楽しく省エネ エコチャレンジ
家庭や職場で取り組める事例の一部を紹介します。

身近に取り組める省エネ行動



①家庭でも職場でも冷暖房を適切に設定し、体感温度を服装で調節しよう

夏の冷房時の室温は28℃を目安に

年間で電気 **30.24kWh**の省エネ
約**940円**節約 CO₂**14.8kg**削減

(冷房温度27℃→28℃のケース(外気温31℃、エアコン(2.2kW))を1日9時間使用)

熱中症予防のため、エアコンを適切に使いましょう

冬の暖房時の室温は20℃を目安に

年間で電気 **53.08kWh**の省エネ
約**1,650円**節約 CO₂**25.9kg**削減

(暖房温度21℃→20℃のケース(外気温6℃、エアコン(2.2kW))を1日9時間使用)

②マイバッグを携帯しよう

マイバッグを利用することで、プラスチックごみが削減され、環境保全につながります。

家庭のエコスタイル

①使い方の工夫で節電・省エネ

例えば…

冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない

年間で電気 **43.84kWh**の省エネ

CO₂**21.4kg**削減

(詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較)

約**1,360円**節約



入浴は間隔をあけずに

年間でガス**38.20m³**の省エネ

CO₂**85.7kg**削減

(2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/1日))

約**6,190円**節約



②家電・機器を選ぶときは「省エネ型」

例えば…

電気冷蔵庫 401～450L 新旧機種比較

年間で電気 **161kWh**の省エネ

CO₂**78.5kg**削減

(2013年製造12,860円▶2023年製造7,870円)

約**4,990円**節約

照明器具 白熱電球(54W相当)と電球型LEDランプの比較

年間で電気 **90.0kWh**の省エネ

CO₂**43.9kg**削減

約**2,790円**節約



電気冷蔵庫1台、電球5個を買い替えると、
トータルで年間 **約20,000円**もお得に!

出典:資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」「省エネ性能カタログ2023年版」 環境省「しんきゅうさん」

「いばらきエコチャレンジ」へ登録して、家庭で身近に取り組める省エネにチャレンジしましょう!



移動のエコスタイル



エコドライブのすすめ

エコドライブは燃費が良くなり経済的、そして周囲に気を配った加減速の少ない運転を実践することで、安全運転にもつながります。

加減速の少ない運転

速度にムラのない走り方で燃費向上
年間でガソリン**29.29L**の省エネ
CO₂**68.0kg**削減

約**4,190円**節約

ふんわりアクセル「eスタート」

最初の5秒で時速20kmが目安
年間でガソリン**83.57L**の省エネ
CO₂**194.0kg**削減

約**11,950円**節約

早めのアクセルオフ

アクセルから足を離してエンジンブレーキで減速
年間でガソリン**18.09L**の省エネ
CO₂**42.0kg**削減

約**2,590円**節約

アイドリングストップ

ムダなアイドリングはやめよう
年間でガソリン**17.33L**の省エネ
CO₂**40.2kg**削減

約**2,480円**節約

エコドライブすると、
トータルで年間 **約21,000円**もお得に!

出典:資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

公共交通機関を積極的に利用しよう

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、環境に優しい移動手段です。駅までの徒歩移動など、健康面でもプラスに!

燃費のよいエコカーを選ぼう

電気自動車やプラグインハイブリッド自動車、ハイブリッド自動車など次世代自動車への乗り換えはランニングコストの節約にもなり、経済的です。

近場の移動は徒歩や自転車にしよう

CO₂削減のほか、運動不足の解消にもつながります。