

エコアクション ワークブック

おとな向け

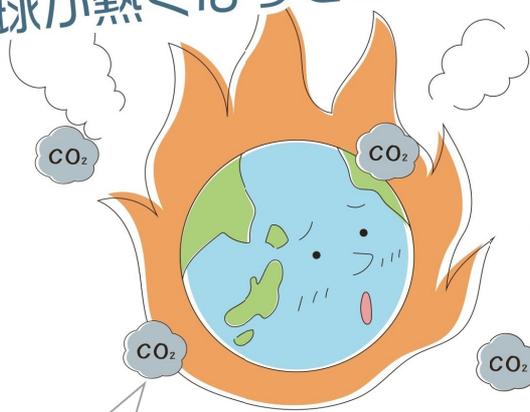
進め方

オモテ面の基本情報を読んでから、ウラ面に見える化に挑戦してみましょう。
ウラ面記入でむさしのエコポイントを10ポイントプレゼント！

エコで豪華な景品ゲット
むさしのエコポイント



わたしたちの生活で、地球が熱くなってる！？



世界の平均気温は 100 年前と比べると およそ 1℃ 高くなっているんだ…
「1℃ だけ？」と思うかもしれないけど、すでに世界中で影響がはじめているよ。

地球がこのまま熱くなると、大雨や強い台風がいまよりもっと増えてしまうかもしれません。そうすると災害が増えたり、今の場所に住み続けることが難しくなったりしてしまいます。また、暑すぎてこれまで食べていたものが食べられなくなったり、今までになかった病気が流行ったりすることも考えられます。

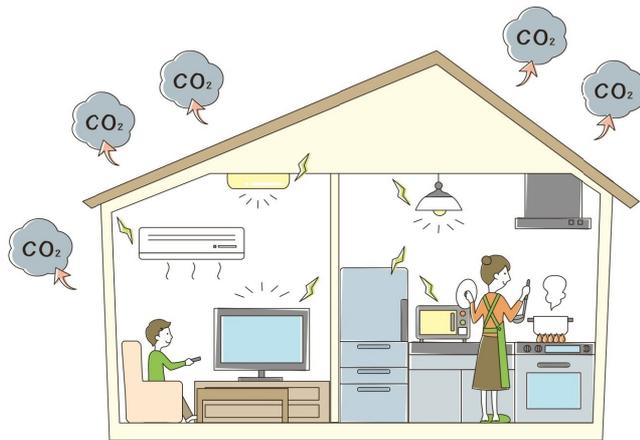
地球がこれ以上熱くならないよう、わたしたちの生活から出る CO₂ を減らす エコアクション が必要です。

エコアクションで CO₂ を減らして気候危機を打開しよう！



武蔵野市は 2030 年までに 1 人あたり 800kg-CO₂ の削減を目標にしているよ。

テレビを見たり、エアコンをつけたり、料理をしたり…
わたしたちの生活のなかで、「電気」や「ガス」といったエネルギーは欠かせないものになっています。でも、この電気やガスは作るときや使うときに、CO₂ (二酸化炭素) とよばれる気体を出していて、この CO₂ の影響で地球はいま、熱くなっています (地球温暖化)。



大雨や台風がいまより多くなるかも…



— 冊子「むさしの市民エコアクション」 —

武蔵野市では、市民の皆さまがエコなアクションについて話し合われた気候市民会議をもとに、冊子「むさしの市民エコアクション」を作成しました。武蔵野市の現状や目標、エコでオトクな情報などを紹介しています。



ウラ面のワークで実際にあなたの家の CO₂ 排出量が見える化してみましょう



あなたの家の1年間のCO₂排出量

用意するもの

電気、ガスの1ヶ月の使用量がわかる書類（検針票やマイページなど）※何月分でも可・電卓

電気やガスの使用量は毎月異なります。また、電気やガス以外に、灯油等のエネルギーを消費した場合もCO₂は排出されます。算出された1年間のCO₂は参考値です。

用意した使用量がわかる書類から

1ヶ月の電気の使用量(kWh)、ガスの使用量(m³)を書き写して、計算してみましょう。

電気

使用量 kWh × 12_{ヶ月} × 0.423_{kg-CO₂/kWh} =

ガス

使用量 m³ × 12_{ヶ月} × 2.05_{kg-CO₂/m³} =

電気、ガスそれぞれのCO₂量を足して、あなたの家の1年間のCO₂量を算出してみましょう。

kg-CO₂ + kg-CO₂ = kg-CO₂

あなたの家の1年間のCO₂排出量は

Kg-CO₂ でした。

武蔵野市では地球温暖化を止めるために、2030年までに一人あたり **800kg-CO₂** の削減を目標としています。

800kg-CO₂を削減するために何ができますか？考えてみましょう。

いっきに削減

	年間節約金額	年間CO ₂ 削減量
●自宅の電気契約を再エネ100%の電気に切り替える		800kg-CO ₂
●自宅に太陽光パネルを設置する	53,179円	919.8kg-CO ₂
●家の断熱リフォームをする	94,475円	1130.7kg-CO ₂
●省エネの冷蔵庫に買い替える	11,413円	107.8kg-CO ₂
●CO ₂ を排出しない省エネ住宅に住む	152,280円	2,551kg-CO ₂

こつこつ削減

	年間節約金額	年間CO ₂ 削減量
●エアコンフィルターを月2回掃除する	1,233円	19.2kg-CO ₂
●照明の点灯時間を1日1時間減らす	922円	14.5kg-CO ₂
●5キロメートルの通勤をガソリン車から徒歩や自転車に変える	11,782円	161.6kg-CO ₂
●節水シャワーヘッドを使う(4人家族)	9,704円	73.1kg-CO ₂
●暖房の温度を22℃から20℃にする	6,910円	76.6kg-CO ₂

※記載されているCO₂排出量・年間節約金額の出典は、「気候危機打開！むさしの市民エコアクション」(令和5年12月発行)をご参照ください。最新のデータとは異なる場合があります。



わたしの家では

●

●

●

に取り組み、

1年間のCO₂排出量を

kg-CO₂ 減らします。