

# ■エコライフの進め方

## 〔エコライフを地域へ〕

エコライフとは地球環境に優しい暮らし方のこと。難しいものではなく、省資源、省エネルギーに心がける、“もったいない”という気持ちを持って生活することなのです。

また、みんなで取り組むと、より大きな温暖化防止効果につながります。町内会活動などを通じ、エコライフを地域に広めていきましょう。

年間を通じたエコ行動	CO <sub>2</sub> 削減量	節約金額
使用していない場所の照明をこまめに消す(蛍光ランプ9個分で計算)	21.8kg	1,296円
白熱電球を LED 電球に買い替える	49.8kg	3,096円
季節にあわせて冷蔵庫内の温度調節を行う	34.1kg	2,124円
テレビの明るさ設定を1段階下げる	15.0kg	924円
テレビの見る時間を1時間短くする	9.3kg	576円
便座暖房は低温に設定 使わないときはフタをする	33.9kg	2,100円
お湯が冷めないよう入浴は 間隔をあけない シャワーは不必要に流した ままにしない	117.0kg	10,028円
洗濯はまとめ洗いにする	4.6kg	5,111円
車はおだやかに発進する	191.4kg	15,318円
駐停車中はアイドリング ストップをする	39.7kg	3,176円

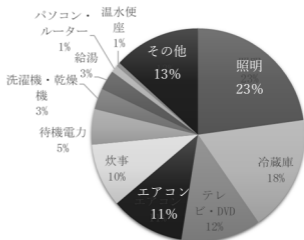
※実践！おうちで省エネ（2022年度版）（経済産業省北海道経済産業局発行）をもとに算出

## 〈北海道の家庭における電気の使われ方〉

北海道の家庭で使用される電気の使用割合が多いものは存知ですか？白熱球の照明を LED に変える、といった省エネ製品への買い替え以外にも、使い方ひとつで実践できる省エネ術はたくさんあります。

### ○家庭における電気の使用割合 (夏の点灯帯：19時ごろ)

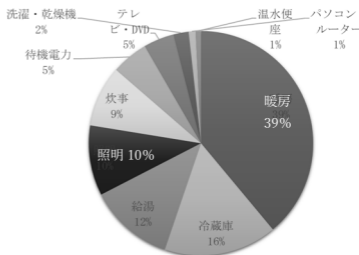
夏は照明、冷蔵庫、テレビ・DVDで約5割を占めているため、これらを中心とした省エネが重要です。



※資源エネルギー庁「夏季の省エネメニュー（ご家庭の皆様、北海道）」

### ○家庭における電気の使用割合 (冬季の1日間)

冬は冷蔵庫に加え、暖房や給湯など、温めるための機器の使用が増加します。1枚多く着こむなどの工夫をして、暖房の設定温度を低めに設定しましょう。



※資源エネルギー庁「冬季の省エネメニュー（ご家庭の皆様、北海道）」