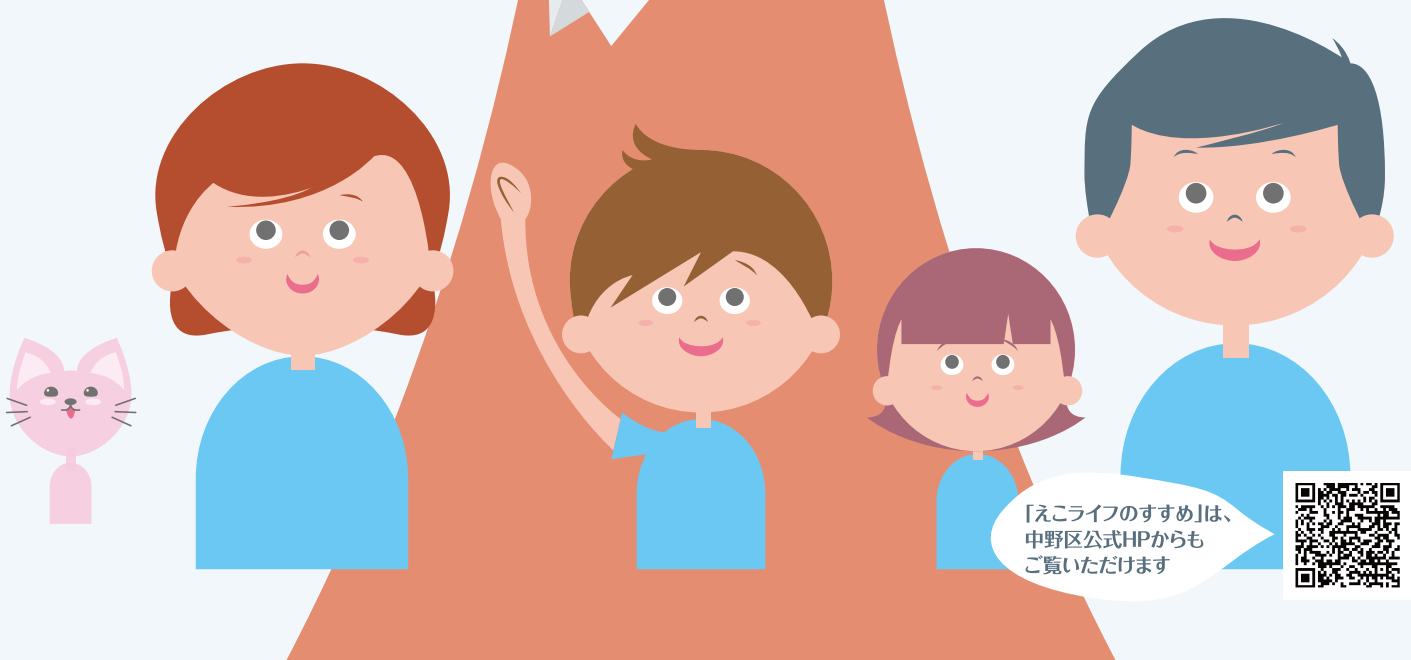
“eco life” no su su me

えこライフのすすめ

エネルギーを上手に使い、ムリやガマンをしないで、
誰もが健康で快適に暮らし続けることができる取り組みを
一緒にはじめてみませんか

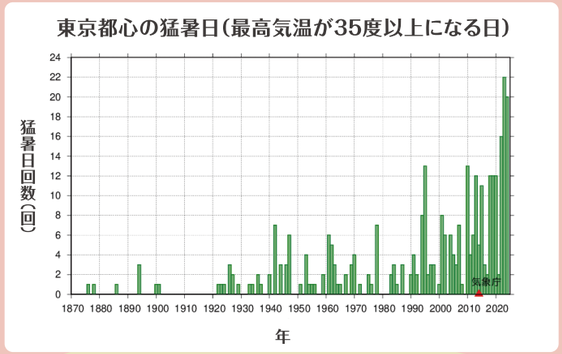
2・3ページ わたしのまわりの地球温暖化
4~6ページ できることから始めてみよう! 省エネの取り組み
7ページ 世界や日本での取り組み
8ページ 中野区環境課の取り組み



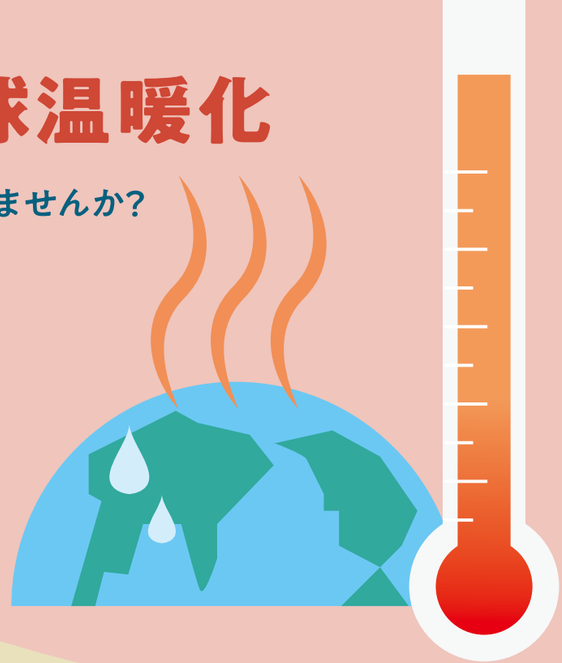
「えこライフのすすめ」は、中野区公式HPからもご覧いただけます

わたしのまわりの地球温暖化

? 夏の暑い日が増えている気がしませんか?

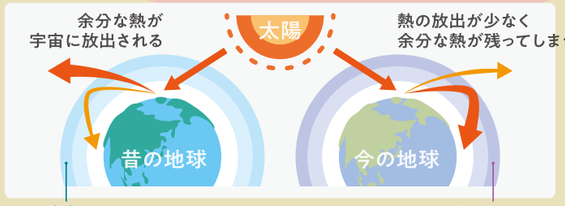


出典:気象庁



温室効果ガスと地球温暖化の関係

地球の周りにある二酸化炭素(CO_2)やメタンなどの温室効果ガスは、
私たちが暮らすのに適した温度を保つ役割をしています。
地球温暖化とは、温室効果ガスが以前より増え、多くの熱が温室効果ガス
に吸収されるようになり、地球の気温があがっている現象です。

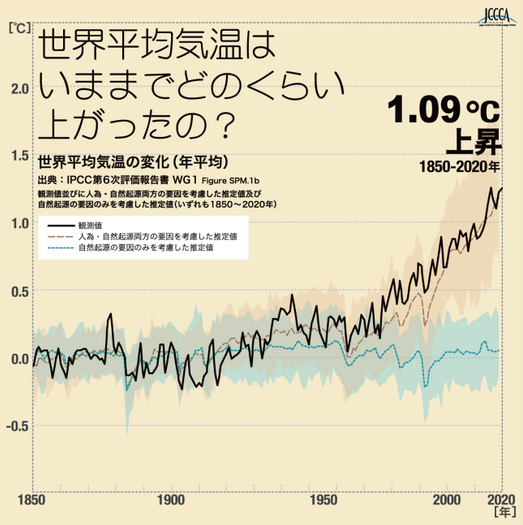


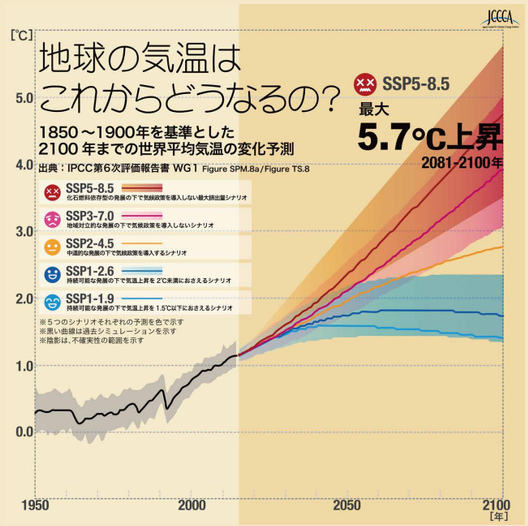
? 温室効果ガスはなぜ増えた?

温室効果ガスの代表は、二酸化炭素(CO_2)。CO_2の多くは、人間の活動による化石燃料(石油、石炭、天然ガスなど)の
使用と森林の減少により、以前より増えてきました。

? このままだと、気温の変化はどうなるのだろう?

2100年までの世界の気温変化は最大5.7℃という研究結果があります。



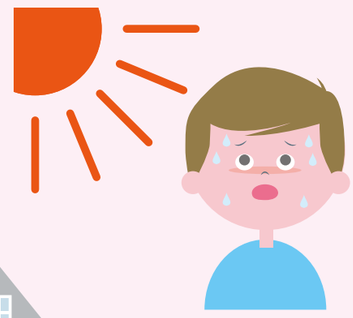


出典:全国地球温暖化防止活動推進センター

気温の変化の影響としてあげられる身の回りのこと

1 猛暑・酷暑日の増加

熱中症の被害の拡大



2 自然災害の増加

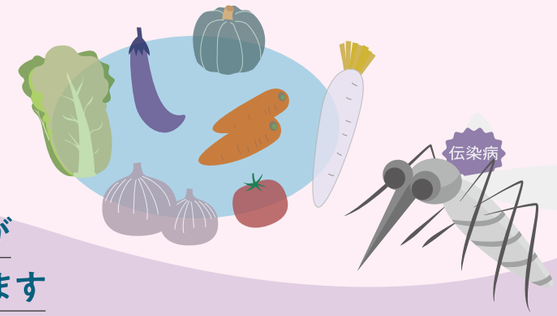


豪雨の増加、台風の巨大化による
被害・災害の増加



3 農水産物、生態系への影響

農作物の収穫量の減少や品質低下
熱帯性の伝染病の地域拡大



4 海面水位・水温の上昇

高潮や洪水による被害
低い土地への影響

! このように、
徐々に私たちの生活に影響が
出てくることが考えられています

二酸化炭素を減らすことは温室効果ガスを減らすこと

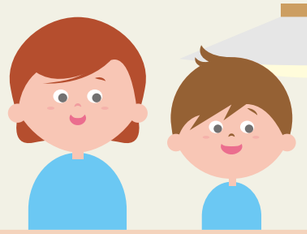
CO_2
(二酸化炭素)

温室効果ガスの代表的なものが二酸化炭素(CO_2)。
CO_2の多くは化石燃料(石油、石炭、天然ガスなど)を使うことにより排出されます。
化石燃料を使う量を減らす省エネに取り組むことが、
エネルギーの消費量を削減し、CO_2の排出の削減につながります。

! 「できることから始めてみよう!省エネの取り組み」

できることから始めてみよう!
省エネでお得な取り組み

※数値は1年間の削減量



キッチン編

冷蔵庫

Check ❶冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない
CO2 削減量 17.8kg↓ ¥1,450円おトク↑

Check ❷設定温度を「中」や「弱」にするなど適切に調整する
CO2 削減量 25.1kg↓ ¥2,050円おトク↑

Check ❸冷蔵庫は無駄な開閉をしない
CO2 削減量 4.2kg↓ ¥350円おトク↑

エコヒント
- ●冷蔵庫の中は整理整頓。扉を開ける時間を短くすることが省エネにつながります
- ●気温の高い場所に置いた冷蔵庫は、余分に電力を消費します。「熱」から遠ざけた場所に設置するのがおすすめです
- ●引き出し式の冷凍室は、すき間なく食品を入れることで、凍った食品同士が保冷し合い、ドアを開け閉めした時の温度上昇を抑えることができるので省エネです

炊飯器



Check ❶炊飯器は長時間の保温はせず、使わないときはプラグを抜く
CO2 削減量 12.6kg↓ ¥1,030円おトク↑

食器洗い



Check ❷食器を洗うときは低温に設定する
CO2 削減量 18.0kg↓ ¥1,660円おトク↑

電気ポット



Check ❸電気ポットの長時間保温はしない
CO2 削減量 43.6kg↓ ¥3,570円おトク↑

リビング編

照明器具



Check ❶白熱電球をLEDランプに変える
CO2 削減量 37.8kg↓ ¥3,090円おトク↑

Check ❷蛍光灯器具からLED照明器具に交換
CO2 削減量 27.6kg↓ ¥2,260円おトク↑

Check ❸照明は必要な場所だけ点灯
CO2 削減量 5.0kg↓ ¥410円おトク↑

エコヒント
- ●長時間つけておくことが多い場所(リビング、玄関)の照明をLED照明に交換するとよりお得で省エネです
- ●照明はスイッチを入れた瞬間に多くの電気を使いますが、その時間はごくわずかです。そのため、こまめに消したほうが省エネにつながります
- ●照明カバーを定期的に掃除すると明るさがアップします

エアコン



Check ❶フィルターをこまめに清掃(月2回程度)
CO2 削減量 13.0kg↓ ¥1,060円おトク↑

Check ❷無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整し、冷やしすぎないようにする(熱中症にならないことが最優先!)
CO2 削減量 12.3kg↓ ¥1,000円おトク↑

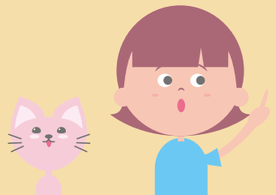
エコヒント
- ●冷房時、室外機は直射日光を避け、風通しの良い場所に置く
- ●冷房時の風向きは上向きに、暖房時は下向きに調節
- ●暖房時、窓には厚くて長いカーテンをかけると、暖房効果があがります
- ●扇風機やサーキュレーターを併用すると、冷気や暖気が部屋全体に広がります
- ●エアコンは、設定温度に達するまでに大きな電力を使います。そのため、照明器具と異なり、こまめなオンオフが省エネにつながらないことがあります

テレビ

Check ❶テレビをつけている時間を1日1時間減らす
CO2 削減量 11.7kg↓ ¥960円おトク↑

Check ❷テレビ画面は明るすぎないように設定する(省エネモードに設定する)
CO2 削減量 7.6kg↓ ¥620円おトク↑

エコヒント
- ●テレビの画面は明るいほど電気を使います。使う人に合った明るさに変えてみましょう



お風呂やトイレ、洗面所は? →

※四捨五入の関係で合計が合わないことがあります

出典:東京都「家庭の省エネハンドブック2026」、都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査(速報値)

バス・トイレ・洗面所編



お風呂

Check!
- ❶お風呂は間隔をあけずに続けて入る
  - CO_2 削減量 78.3kg↓ ¥7,200円おトク↑
- Check! ❷こまめにシャワーを止める
  - CO_2 削減量 28.9kg↓ ¥3,410円おトク↑
- Check! ❸洗濯物をまとめて、洗濯回数を減らす
  - CO_2 削減量 12.6kg↓ ¥4,010円おトク↑
- Check! ❹ハミガキ中に水を流したままにしない
  - CO_2 削減量 2.4kg↓ ¥880円おトク↑



洗濯機

洗面所

エコヒント
- ●シャワーヘッドを節水型に変えると、使いながら省エネになります
- ●洗濯の際に、軽い汚れの場合はスピードコースを選ぶと、電気代、水道代の節約と省エネにつながります
- ●一つのレバーで水量や温度の調整ができるシングルレバー混合栓。レバーを正面で上げると水とお湯が混じって出てきます。お湯が不要な時は水のみを使うようにすると、省エネにつながります

Check! 再配達を減らしてCO_2削減

荷物を一度で受け取ると、再配達時の自動車から排出されるCO_2やエネルギー使用量を減らすことができます。
再配達のトラックから排出されるCO_2は、
25.4万トンという試算もあります。
（令和2年度国交省試算）





エコヒント
- ●日時指定をして、1回で受け取る
- ●急な不在時は、指定日時を変更する
- ●宅配ボックスを利用する、コンビニ受け取りや街なかに設置された宅配ロッカーを利用する

家庭での用途別エネルギー消費量

エコヒント

家庭で1年間に使うエネルギーの約4割は給湯用

お風呂やキッチンで使うお湯の使い方や暖房の使い方を少し変えることも省エネにつながります。

都における家庭部門のエネルギー消費量の用途別割合



地球温暖化を防ぐための世界や日本の動き

パリ協定（2016年11月4日発効）

地球温暖化の原因となる「温室効果ガス」の排出量の削減に向けて先進国、途上国の区別なく、
目標達成に取り組むことを定めています。世界の気候変動対策の現在の出発点となるものです（未参加の国あり）。



世界の共通目標

世界全体の平均気温上昇を **2℃** より十分に下回る

そのために 温室効果ガス の排出を実質 **0** ゼロに。

- ●世界全体の平均気温状況を、産業革命前から2℃より十分に下回るようにするとともに、1.5℃に抑える努力を追求すること
- ●そのために今世紀後半には、人間活動による温室効果ガスの排出と吸収と等しくし、実質ゼロにすること

日本の脱炭素宣言（2021年4月）

2013年度から46%削減することを目指し、
さらに50%の高みに向けて、挑戦を続けていくことを
表明しました。





ZERO CARBON CITY NAKANO

中野区の取り組み

「中野区ゼロカーボンシティ宣言」（2021年10月）

2050年までの二酸化炭素排出量実質ゼロを目指しています。

中野区環境課の取り組み



温暖化対策推進事業

中野の森プロジェクト（森林整備支援事業）

森林資源を保有する「なかの里・まち連携自治体」のみなかみ町、喜多方市と協定を締結し、現地の森林活動で得られる二酸化炭素（CO_2）の吸収量によって、カーボン・オフセットを進めています。





みなかみ町の中野の森

子どもエコ講座

子どもたちが実験や体験などを通じて地球温暖化を学びます。

なかのエコチャレンジ

子どもたちが省エネに取り組むことで、家族ぐるみのエコライフの定着を目指しています。



省エネルギー設備の設置費補助

二酸化炭素の削減効果の高い設備を設置した際の費用の一部を補助する制度です。

なかのエコフェア

温暖化対策の取り組みの展示や体験を通じて、学べるイベントです。

nakano ECO fair





緑化推進事業

緑化計画制度

みどり豊かなまちづくりのために、条例に基づき、基準を定めて緑化を推進しています。

生垣等の設置助成

生け垣・植樹帯を設置する場合、経費の一部を補助する制度です。

みどりの教室

園芸教室をとおして、身近なところから緑を増やし親しんでもらう教室です。

樹木・樹林・生け垣の保護指定制度

区内民有地に残されたみどりについて、一定の要件を満たす樹木等を保護指定し、維持管理費の一部を補助する制度です。

花と緑の祭典

花や緑に触れる催し、教室などを通じて、みどりを身近に感じられるイベントです。



※イラストは全てイメージです

地球温暖化防止啓発パンフレット「えこライフのすすめ」　2026年3月発行　　編集・発行 中野区環境部環境課　TEL 03(3228)5516