



家庭からのCO₂排出量の把握と削減

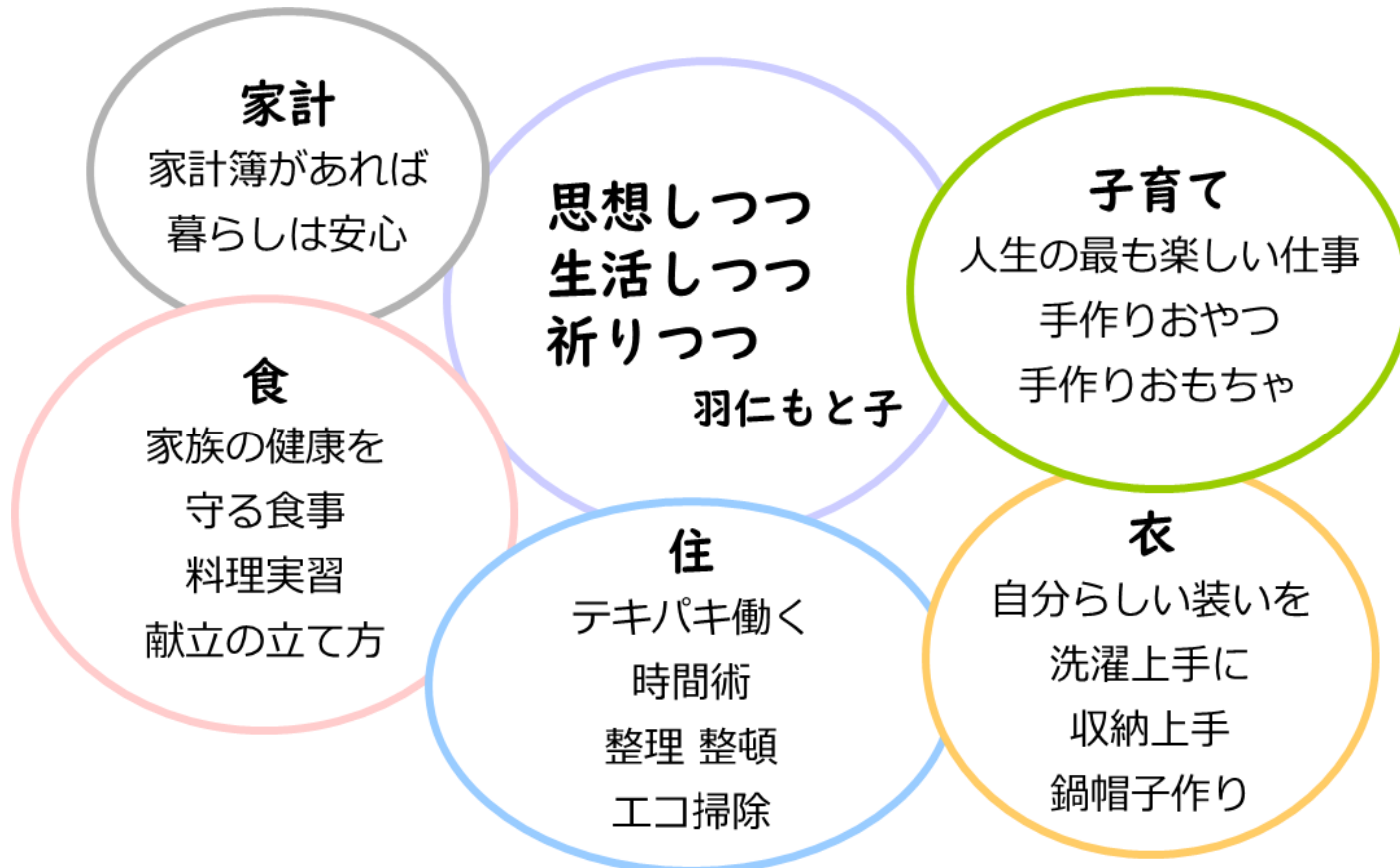
～仲間とともにエコライフ～

宮崎友の会



友の会について

全国友の会は1930年創立 宮崎友の会は1932年に会員5名で創立
雑誌「婦人之友」を愛読し、よい家庭から健全な社会が広がることを願い、
「家計・衣・食・住・子ども」について学び合っています



友の会は海外を含め全国に180
会員数

全国： 14,612

九州： 900

宮崎： 47

全国友の会九州部CO₂調べについて

1994年の佐世保の大渇水による水不足をきっかけに、
「美しい地球を次代へ繋ぎたい」との思いから、
「電気、ガス、灯油、水道使用量調べ」として始まり毎年続いている

2021年 九州部 CO₂削減に向けて

友の会 方面 最寄 氏名 () tel ()

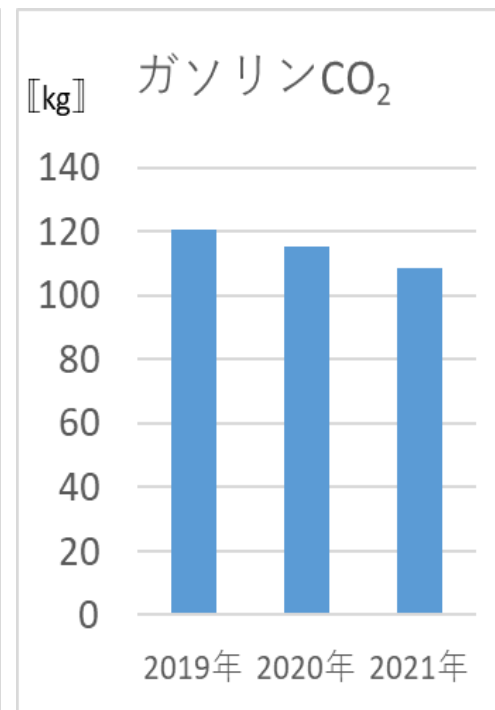
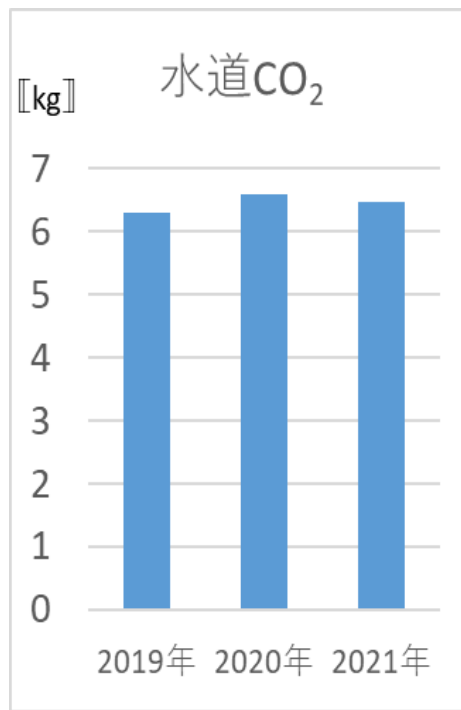
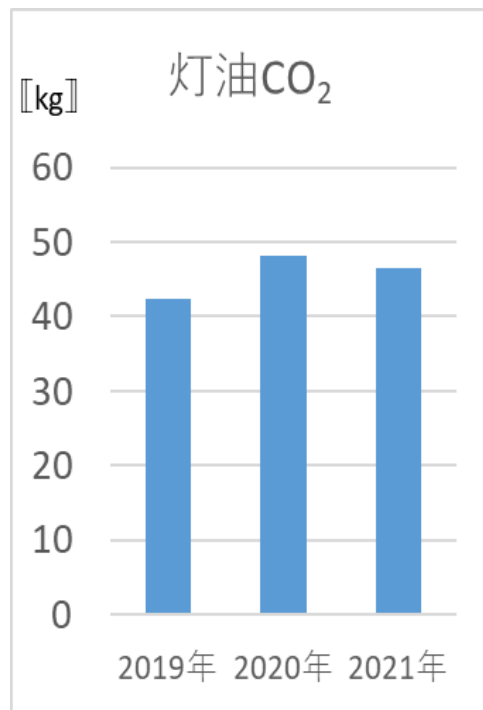
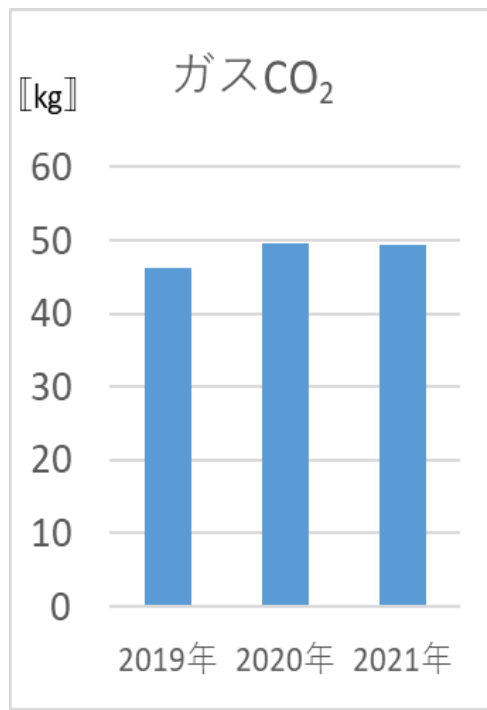
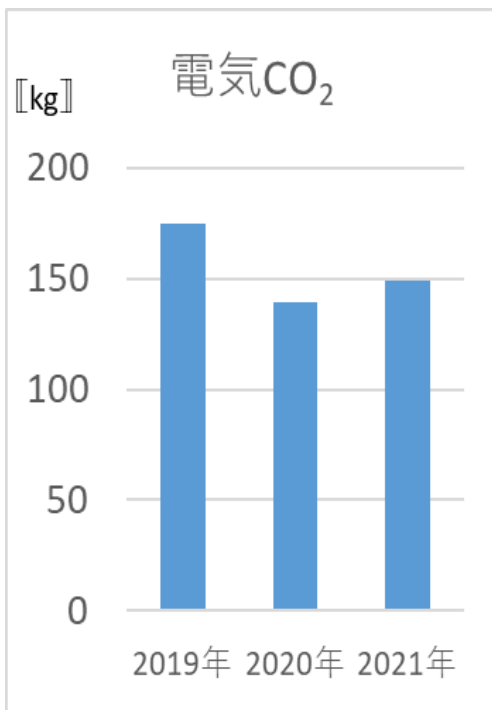
提出番号	項目	月平均使用量 小数第1位まで		使用量前年比 -と同じは○ +は× 不明は空白	2021年 排出係数 (B)	2021年 CO ₂ 排出量 (A×B)	該当するところを ○で囲んで下さい
		2020年	2021年(A)				
会員年令	才	電気	kWh	kWh	0.34	沖縄0.81	kg
家族人数	人	都市ガス	m ³	m ³	2.2		kg
1. 戸建	1か2を選び記入	プロパンガス	m ³	m ³	6.0		kg
2. 集合住宅							
住居面積	m ² 整数で	灯油	ℓ	ℓ	2.5		kg
電気アンペア	A kVAの人は10倍	水道	m ³	m ³	0.36		kg
ガス種別	1か2を選び記入	ガソリン	ℓ	ℓ	2.3		kg
1.都市ガス							
2.プロパン							
井戸水使用	1か2を選び記入	CO ₂ 排出量	kg				kg
1.有 2.無		合計					

今年、生活で変えたこと、特に取り組んだこと、感想、反省など具体的に書いて下さい。家族の状況なども書ける範囲で書いて下さい。

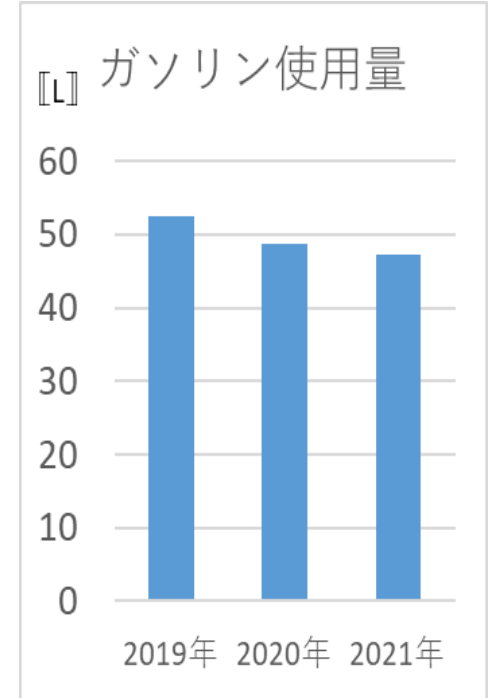
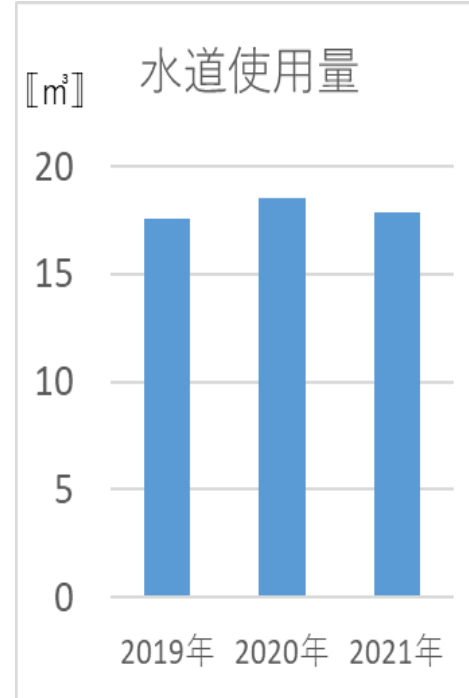
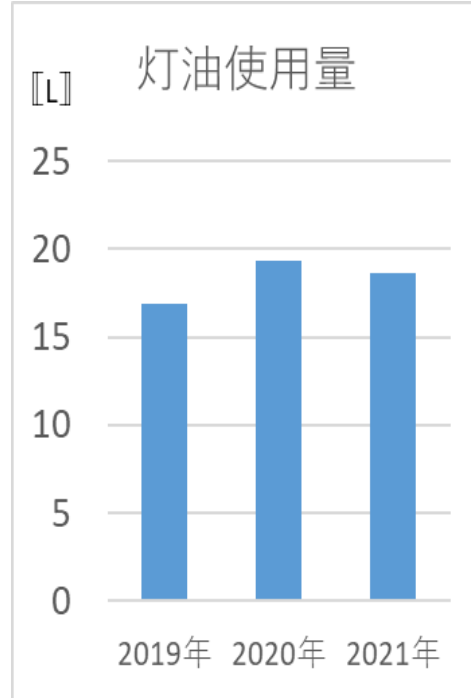
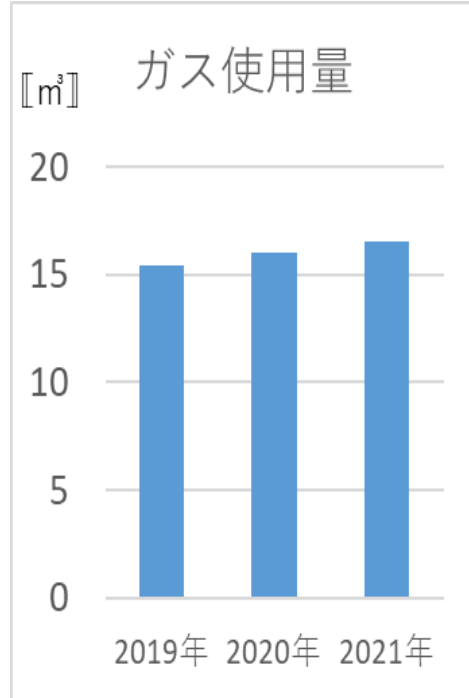
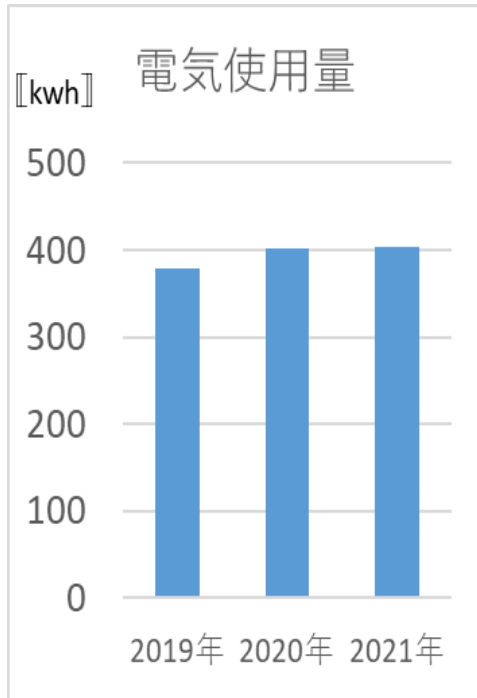
←こちらの調べ用紙に各人が水道・電気等の使用量とCO₂排出量を記入し集計
会員は集計結果を見合ったり前年の数値と
比較したりして生活の見直しを行う

2021年分は543のデータが集まった

2019,20,21年のCO₂排出量推移（九州部全体）



2019,20,21年の使用量推移（九州部全体）



できているかな？CO₂アンケート27項目

1. 夜11時までには寝る
2. 照明器具のつけっぱなしをしない
3. 使わない電気製品のプラグを抜く
4. 冷暖房は適切な温度に（冷房28℃暖房18℃）
5. 冷蔵庫にもものを入れすぎない
6. 鍋の底を拭いてから火にかける
7. 保温調理をする（鍋帽子や保温鍋を利用）
8. ストーブの熱を利用（湯沸かし、調理）
9. シャワーを出しっぱなしにしない
10. 家族が続けて入浴する
11. 風呂の残り湯を利用する
12. 水はサインペンの太さでこまめに止める
13. 食器の汚れをふき取ってから洗う
14. 環境にやさしい洗剤を適量使う
15. 雨水の活用
16. エコ運転を心がける
17. 公共交通機関や自転車を利用する
18. 食材は最後まで使い切る
19. 生ごみはぬらさない、または水分をよく切って出す
20. 生ごみは土に戻す工夫
21. ごみは分別し、リサイクルへ
22. マイバッグを使う、マイボトルをいつも持ち歩く
23. 詰め替え、量り売りの利用
24. プラスチック製品をなるべく買わない工夫
25. ラップの使用量を減らす
26. 旬の食材、近い産地の食材を購入
27. 再生紙を使う（ティッシュ、トイレットペーパー、コピー用紙など）

みんなで取り組む7項目をえらぶ

みんなが無理なく取り組めそうな項目を絞り込み

1. 照明器具のつけっぱなしをしない
2. 使わない電気製品のプラグを抜く
3. 冷暖房は適切な温度に（冷房28℃暖房18℃）
4. シャワーを出しっぱなしにしない
5. 水はサインペンの太さでこまめに止める
6. 詰め替え、量り売りの利用
7. プラスチック製品をなるべく買わない工夫

現在の達成率、取り組みのヒントなどを共有し各自取り組み
→上記7項目のアンケートを再度行う

チラシを作成

【CO2削減に向けて（アンケート結果より）】

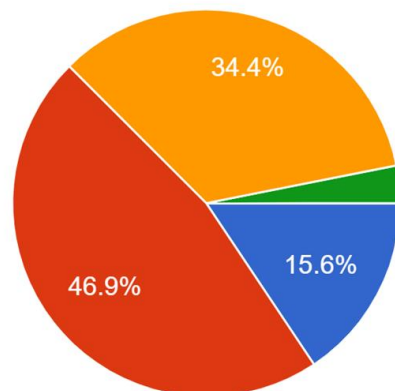
CO2削減アンケート（回答数32）より、皆でもう少しがんばりたい項目を選びました。
現在の達成率や取り組みのヒントを参考に、励んでいきましょう。CO2削減のために個人でできること、お店や自治体等の取り組みの情報もぜひお寄せください。（CO2調べ係 霧島最寄 前田）

1. 照明器具のつけっぱなしをしない		2. 使わない電気製品のプラグを抜く	
①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・「人がいない部屋の照明はオフ」を徹底 家族にも声をかける	①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・電源タップの活用 ・エアコンなど長期間使わない時は埃防止の市販のキャップをすするとよい ・数日留守にする時は洗濯機 電子レンジ等 (冷蔵庫・録画機器NG)
3. 冷暖房は適切な温度に		4. シャワーを出っぱなしをしない	
①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・冷房28℃暖房18℃ ・衣類で調整 ・家族でひとつの部屋に ・夏はカーテンを開けて外出（室温が上がりにくい）	①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・湯船の湯を活用 ・手元にスイッチがあるシャワーヘッド ・最初の、お湯になる前の水を他で利用（洗濯、ぞうきんがけ、花の水やり）
5. 水はサインペンの太さでこまめに止める			
①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・ためすぎや積み洗いで効率よく 洗い桶の活用 ・汚れた食器は古布でふき取ってから洗う ・台所の水道管にある止水栓で水量を絞る	③実験してみました 【サインペンの太さ】 （音は「シャー」） 500mlためるのに15秒 ↓ コップ2個に石けんの泡をつけてすすいでみた ↓ かかった時間 15秒 使った水量 500ml	【もっと太い】 （音は「ジャー」） 500mlためるのに5秒 ↓ かかった時間 10秒 使った水量 1,000ml
6. 詰め替え、量り売りの利用		7. プラ製品をなるべく買わない工夫	
①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・シャンプーなどの詰め替えは開いて最後まで ・量り売りはまだ広く普及していないが見つけたら喜んで利用したい	①現在の達成率 	②取り組みのヒント ・すでに家にある保存容器や調理道具等は長く使い、少しずつ非プラ製品に買い替える ・ラップ使用をゼロにするのは難しいが蜜蝋ラップ等の代替品をなるべく使う ラップの素材も確認

拡大

2. 使わない電気製品のプラグを抜く

①現在の達成率



- いつもしている
- 時々している
- していない
- 対象外

②取り組みのヒント

- ・電源タップの活用
- ・エアコンなど長期間使わない時は埃防止の市販のキャップをするとよい
- ・数日留守にする時は洗濯機 電子レンジ等 (冷蔵庫・録画機器NG)

「水はサインペンの太さ」について

【サインペンの太さ】

音は「シャー」

500mlためるのに15秒



【もう少し太い水量】

音は「ジャー」

500mlためるのに5秒



コップ2個に石けんの泡をつけてすすいでみた



かかった時間 **15秒**

使った水量 **500ml**

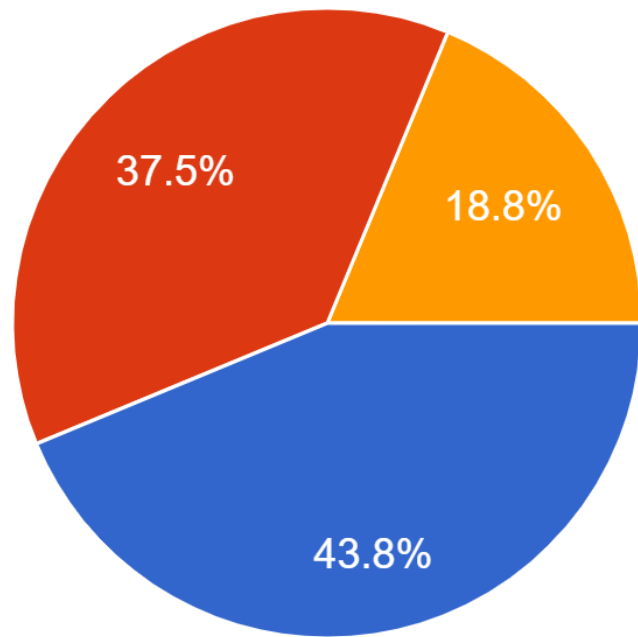


かかった時間 **10秒**

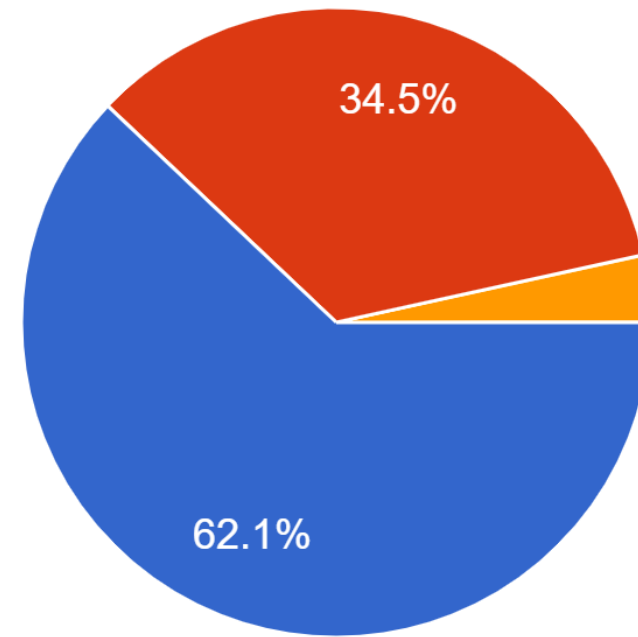
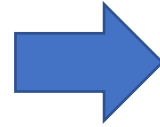
使った水量 **1,000ml**

チラシ配信前と後のアンケート結果

例：照明器具のつけっぱなしをしない



第1回



第2回

- いつもしている
- 時々している
- していない
- 対象外

第2回アンケート感想

- ・ 今月は台所で使う水を、なるべくこまめに止めて、細く出すように心がけました。
- ・ 水をサインペンの太さにするのは無理と思っていたが、朝だけはできるようになった。
- ・ 食器洗いの時、エプロンの前が濡れなくなった
- ・ 電気をこまめに消すようになった
- ・ 過剰包装が多いのは利便性と消費者の要望なのでしょうね。選ぶしかない…
- ・ 詰め替えパックを切り開いて最後まで使うようになった。
- ・ 日々の暮らしの中で色々なことを少しでも意識することが大切と感じました。