令和7年度　第3回　環境審議会
報告①－5

習志野市

地球温暖化対策ガイドブック

概要版
【家庭編】

地球温暖化が続くとどうなる？

現状 習志野市周辺でも40年間で気温が2.3℃上昇

予測 対策をしなければ気温が4～5℃※上昇すると見込まれる

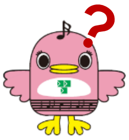
※基準期間（1981年～2000年）から21世紀末頃までの上昇量

温室効果ガスが増えて地球の気温が上がる“地球温暖化”

温室効果ガスを減らすことは、地球とみんなの未来を守る大切なこと

2050年温室効果ガス排出実質ゼロ※を目指そう！

※二酸化炭素などの温室効果ガスの「排出量」から、森林を適切に管理（新しい木を植える、適度な伐採をするなど）することなどによる「吸収量」等を差し引き、合計値として実質的にゼロにすること。



地球温暖化の原因の“温室効果ガス”ってなに？

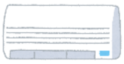
温室効果ガスにもメタンや一酸化二窒素とか色々あるけど、一番量が多いのは二酸化炭素（CO_2）だよ。
化石燃料である石炭や石油には炭素（C）が多く含まれていて、燃やすと酸素（O_2）とくっついて二酸化炭素（CO_2）がたくさん出るんだ。
地球温暖化をこれ以上進めないためには温室効果ガスを出さないようにすること、それには使うエネルギーの量を極力減らしたり、化石燃料を燃やさないエネルギーに替えていくことが必要なんだ。

エネルギーを減らすには何をすればいい？どんな取り組みができる？（初級編）

まずは家電などの使い方を見直し、エネルギーを減らす“省エネ”につなげましょう。

CO_2 だけでなく光熱費も削減できて、家計がお得になります！

リビングルームでの省エネ



エアコン	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ エアコンのフィルターをこまめに掃除する（月2回程度）		32.0kWh	1,080 円	14.0kg
✓ エアコンの温度設定を調整し、冷やしすぎ・暖めすぎないようにする（無理のない範囲で）	冷房	30.2kWh	1,020 円	13.2kg
	暖房	53.1kWh	1,800 円	23.2kg
✓ 冷房・暖房は必要な場所だけつける	冷房	18.8kWh	640 円	8.2kg
	暖房	40.7kWh	1,360 円	17.7kg

テレビ	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ テレビをつけている時間を 1日1時間減らす		28.9kWh	980 円	12.6kg

パソコン	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ パソコンを使う時間を 1日1時間減らす	デスクトップ	31.6kWh	1,070 円	13.8kg
	ノート	5.5kWh	190 円	2.4kg
✓ パソコン（デスクトップ）の電源オプションを見直す		12.6kWh	430 円	5.5kg

照明	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ 白熱電球を LED ランプに交換する		93.0kWh	3,150 円	40.5kg
✓ 蛍光灯器具から LED照明器具に交換する		69.0kWh	2,310 円	29.6kg
✓ 照明は必要な場所だけつける		12.4kWh	420 円	5.4kg

資料：東京都「家庭の省エネハンドブック 2025」 令和7年3月発行を基に作成

蛍光灯は 2027年末に作られなくなって、段々と手に入らなくなるんだって…

キッチンでの省エネ

冷蔵庫	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する		45.1kWh	1,530円	19.7kg
✓ 冷蔵庫は設定温度を「中」や「弱」などに調整する（ただし、食品の痛みには注意）		61.7kWh	2,090 円	26.9kg
✓ 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない		43.8kWh	1,480 円	19.1kg
✓ 冷蔵庫はムダな開閉をしない		10.4kWh	350 円	4.5kg
✓ 冷蔵庫を開ける時間は短くする		6.1kWh	210 円	2.7kg

調理・食器洗い	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ 炎がなべ底からはみ出さないようにする	ガス	$2.4m^3$	470 円	4.9kg
✓ 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く		31.0kWh	1,050 円	13.5kg
✓ 電気ポットの長時間保温はしない		107.5kWh	3,640 円	46.9kg
✓ 食器を洗うときは低温に設定する	ガス	$8.8m^3$	1,730 円	18.0kg
✓ 食器洗いのお湯の量を減らす	ガス	$8.2m^3$	2,680 円	19.6kg
	水道	$4.7m^3$		

資料：東京都「家庭の省エネハンドブック 2025」 令和7年3月発行を基に作成

移動での省エネ

徒歩・自転車	（年間の効果）	省エネ効果	家計のお得	CO_2削減量
✓ 2km は徒歩で移動し、自動車を使用しない	ガソリン	1.2L	215 円	2.9kg
✓ 5km は自転車で移動し、自動車は使用しない	ガソリン	3.1L	536 円	7.2kg

ほかにも色々、省エネの工夫！（上級編）

上手く補助金も使ってみてね♪

家の断熱性能をアップさせよう
（暖かさ、涼しさを逃がさない能力）

- ✓ 厚手で長いカーテンをつける
- ✓ 窓ガラスに断熱フィルムを貼る
- ✓ 夏はブラインド・日よけなどで直射日光をさえぎる
- ✓ リフォーム時に断熱化する

家電などの省エネ性能をアップさせよう
（電気やガスを効率よく使う能力）

- ✓ 使い方（部屋の大きさや家族の人数など）に合わせた家電を選ぶ
- ✓ 省エネルギーラベル・統一省エネラベルをチェックして家電を選ぶ
- ✓ 自動車を次世代自動車にする

千葉県や習志野市の取り組み

■ 国の補助事業「住宅省エネキャンペーン」

家庭部門の省エネを強力に推進するため、「省エネ住宅の新築を支援する補助制度」、「既存住宅の省エネリフォームを支援する補助制度」のそれぞれについて、各事業を組み合わせて利用することを可能とします。

- ✓ 住宅の新築（注文住宅・分譲住宅・賃貸住宅）
- ✓ 既存住宅の省エネリフォーム（高断熱窓の設置、高効率給湯器の設置・取替、開口部・躯体等の省エネ改修工事、省エネ改修と併せて行うその他のリフォーム工事）
- ✓ 蓄電池の設置

■ 千葉県の事業

- **千葉県ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス導入促進事業補助金**

家庭における脱炭素化を促進するため、ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス（ZEH）の取得にかかる経費の一部を補助します。

項目	補助金額	補助対象事業
ZEH	一戸あたり 100万円	新築する場合 新築建売住宅を購入する場合 既存住宅を改修する場合
ZEH Orented	一戸あたり 50万円	

- **太陽光発電設備等共同購入支援事業**

太陽光パネル・蓄電池を県民みんなでお得に購入する共同購入の参加者を募集します。

より詳しい情報は　千葉県　みんなのおうちに太陽光

■ 習志野市の事業

- **習志野市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金**

住宅用設備などを導入した人に対し、導入にかかる費用などの一部を補助します。

※補助事業については、2025 年度の情報に基づいて作成しており、2026 年度以降に変更となる可能性があります

ぜひ、当ガイドブックの本編もご覧ください！

習志野市　地球温暖化対策ガイドブック

習志野市地球温暖化対策ガイドブック（2026年4月）
問合せ　習志野市　都市環境部　環境保全課　　電話：047-453-9291