



2 7 5 - 0 0 0 0

習志野市地球温暖化対策 ガイドライン

習志野市のみなさまへ

お元気ですか？

最近、熱い日が続いています。

一年中熱いのです。

なぜでしょう・・・。

みなさまも、健康には十分お気を付けて
毎日をお過ごしください。

地球より

freedesignfile.com

習志野市

目 次

【地球温暖化とは】	
地球温暖化が止まらない！その影響は！	1
地球温暖化の原因を知ろう	3
【取組と効果】	
地球温暖化対策、省エネ活動を行動に！	4
地球を救うエコライフ～ある夏の習志野市～	
1 ナラシド♪の場合 「小学生」 編	5
2 ええ！？co こんなに！！ 「家庭」 編	9
3 ええ！？co コスト削減に！！ 「事業者」 編	15
年間の省エネ効果	19
習志野市の取組	23
【チャレンジ&チェック】	
エコライフ達成度チェック	26
みんなでエコ活動♪役割分担表♪	28
・今日は役割できたかな？	29
・夏やすみエコチャレンジ！	30
【市域みんなでシェア活動】	
習志野市は健康的に省エネします！ご協力を♪	31
習志野市の公共交通機関や道を活用してエコ♪	32
習志野市のエコシェアスポット♪公共施設に遊びに行こう！	34
歩いて健康、エコライフ散策 in 習志野	38
【参考資料】	
主な環境ラベル制度	40
その他	42
習志野市からのご提案	42
地球の問診票	43



【地球温暖化とは】

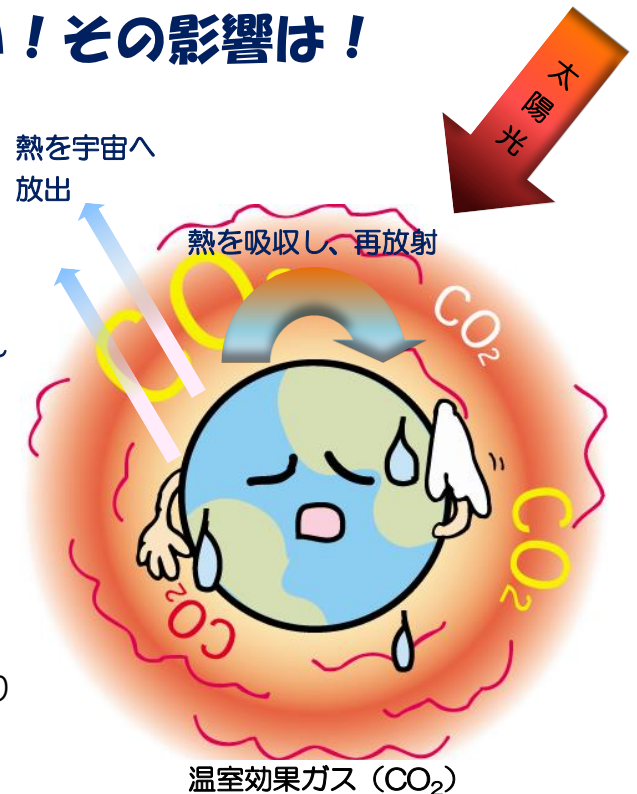


地球温暖化が止まらない！その影響は！

地球温暖化のメカニズム

1. 太陽からのエネルギーで地上が温まります。
 2. 地上から放射される熱を※温室効果ガスが吸収し、再び放射して大気が温まります。
- ～ これまではバランスよく温度が保たれていました ～
ところが！
3. 温室効果ガスの濃度が上がってきました。
(私たちの生活から温室効果ガスがたくさん排出されるようになり、急げきに増えました。)
 4. 温室効果がこれまでより強くなり、地上の温度が上昇していきます。
 5. 温室効果ガスが増え、温室効果が強くなり、地球が熱くなる、これが地球温暖化の始まりです。

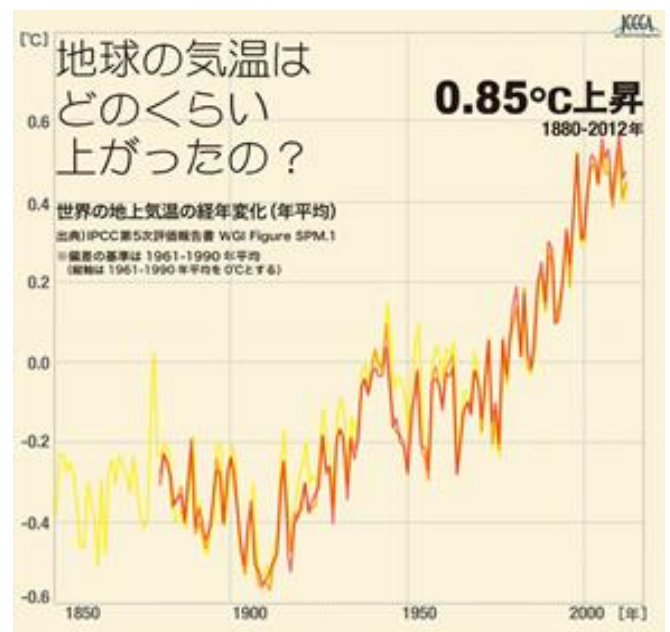
※温室効果ガス P3 参照



産業革命後の 1880 年から 2012 年までの 132 年間で、既に世界の平均気温が 0.85℃上昇しています。

人間で例えると平均体温が現在 36.3℃として、37.15℃まで上がってしまうということに！

人によってはだるく感じる体温ですね。

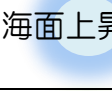
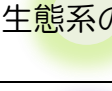


出典) IPCC 第5次評価報告書

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

(<http://www.jccca.org/>) より

地球温暖化による影響は甚大です。異常気象は既に多発しています。

 気温の上昇	このままのペースで温室効果ガスを排出し続けると 1950 年と比べて 2100 年には世界の平均気温は最大 4.8℃まで上昇することが予測されています。熱中症や熱帯の感染症が広がる危険性が極めて高まります。
 洪水、豪雨	極端な雨量の降水により、洪水等の甚大な被害につながります。
 干ばつ、水不足	食糧の生産が減少します。飲料水などの水不足が生じます。
 スーパー台風の多発	発達した低気圧による、極めて破壊的な台風が多発します。高潮等の被害が拡大します。
 海面上昇	海水の熱膨張や、南極・グリーンランドなどの氷床が溶け出し、海面上昇に影響します。
 生態系の変化	異常気象により生物種の絶滅や森林の減少のリスクが高まります。
 海の酸性化	大気中の二酸化炭素の濃度が増加し、海洋に取り込まれる二酸化炭素の量も増えるため、海洋の酸性化が進行します。生物の殻や骨格になっている炭酸カルシウムの生成を強く妨害するためサンゴや貝への影響が大きく、生態系の変化も懸念されます。

JCCCA

日本への影響は？

2100年末に予測される日本への影響予測
(温室効果ガス濃度上昇の最悪ケース RCP8.5、1981-2000 年との比較)

気温	気温	3.5～6.4℃上昇
	降水量	9～16%増加
	海面	60～63cm 上昇
災害	洪水	年被害額が3倍程度に拡大
	砂浜	83～85%消失
	干潟	12%消失
水資源	河川流量	1.1～1.2 倍に増加
	水質	クロロフィルaの増加による水質悪化
生態系	ハイマツ	生育可能な地域の消失～現在の 7%に減少
	ブナ	生育可能な地域が現在の 10～53%に減少
食糧	コメ	収量に大きな変化はないが、品質低下リスクが増大
	うんしゅうみかん	作付適地がなくなる
	タンカン	作付適地が国土の1%から13～34%に増加
健康	熱中症	死者、救急搬送者数が2倍以上に増加
	ヒトスジシマカ	分布域が国土の約4割から 75～96%に拡大

出典：環境省 環境研究総合推進費 S-8 2014年報告書

出典) 環境省 環境研究総合推進費 S-8 2014 年報告書
全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト

(<http://www.jccca.org/>) より



地球温暖化の原因を知ろう

温室効果ガスの種類

地球温暖化の原因となる「温室効果ガス」を知ろう！

※影響度は「地球温暖化係数」と言い、二酸化炭素を1(基準)とした時の各温室効果ガスの強さを数値化したものです。

(平成31(2019)年3月末現在)

温室効果ガスの名前	排出される主な原因	影響度
二酸化炭素 CO ₂ ※温室効果ガスの代表格	燃料の使用（自動車のガソリン・軽油、暖房用灯油など） 電気の使用（照明・家電製品など） ごみの焼却（食物ごみ(生ごみ)、紙、プラスチックなど） 産業廃棄物の焼却（廃油、廃プラスチック類） その他	1 (基準)
メタン CH ₄	ごみの焼却（食物ごみ(生ごみ)、紙、プラスチックなど） 産業廃棄物の焼却（廃油、汚泥） 家庭用機器の使用（こんろ、湯沸器、ストーブなど） 自動車の走行 ※電気自動車除く 下水の処理量（人のし尿など） その他	25
一酸化二窒素 N ₂ O	ごみの焼却（食物ごみ(生ごみ)、紙、プラスチックなど） 産業廃棄物の焼却（廃油、汚泥など） 家庭用機器の使用（こんろ、湯沸器、ストーブなど） 自動車の走行 ※電気自動車除く 下水の処理量（人のし尿など） その他	298
ハイドロフルオロカーボンHFC ※代替フロンガスの一種。 (代替フロンとは) 過去に利用されていた特定フロンは紫外線から守ってくれるオゾン層を破壊する為、代わりに利用されたガス。オゾン層は破壊しないが温室効果が非常に強い。	空調機（冷房）の故障や廃棄時の漏えい 冷蔵庫の故障や廃棄時の漏えい (家庭用冷蔵庫、コンビニ等の冷食商品ケースなど) カーエアコンの使用、故障や廃棄時の漏えい 噴霧器・消火剤の使用、廃棄（HFC 使用のスプレー缶など） その他 ※HFC は種類によって影響度が異なります。	12~14,800 (参考) カーエアコン用冷媒の代表 HFC-134a の場合 1,430

排出の原因は、他にボイラーや船舶・航空機の燃料使用等もあげられます。

上記以外にパーフルオロカーボン、六ふっ化硫黄、三ふっ化窒素が温室効果ガスの物質とされています。

数値の出典)「地球温暖化対策の推進に関する法律」・環境省「温室効果ガス排出量算定方法ガイドライン」より

【取組と効果】



地球温暖化対策、省エネ活動を行動に！

地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出を、完全に止めることはできません。

でも、排出量を少なくすることは、一人ひとりの取り組みでできるんです！

▼次のページからは、取組の例をご覧くださいませ♪

取組例は、特に「夏季」の省エネについて記載しております。しかしながら、省エネの取組は、通年継続して行うことにより、効果があります。他の季節につきましては、夏季の例にならない取り組んでいただきますよう、お願いいたします。

ちょっとその前に♪ 『単位について』

電気の使用量の単位について (kW と kWh)

電力 kW と 電力量 kWh の違いは？

■ W (ワット) kW (キロワット)

W とは、家電機器を動かすときに使われる電力です。

- k (キロ) は 1000 倍。
- 1kW=1000W。

■ kWh (キロワットアワー/キロワット時)

1kWh とは、1kW (1000W) の機器を 1 時間運転したときの消費電力量です。

- 電力 (W) × 時間 (h)

※消費電力量(kWh)=消費電力(kW)×時間(h)

消費電力量を減らした分、節約できた電気料金を節約金額としています。

温室効果ガスの排出量の単位について (t-CO₂ と kg-CO₂)

温室効果ガスの排出量 CO₂ 1 トン・1 キロはどのくらい？

■ CO₂ 1t (トン)

- 杉の木約 71 本が 1 年間に吸収する CO₂ 相当量
- サイ(クロサイ)の体重と同じ位
- 25m プールひとつ分の体積
25m×13m×1.5m として
- 家族 4 人が飛行機で東京-長崎を往復した時の CO₂ 排出量に相当



■ CO₂ 1 kg (キロ)

- 500ml ペットボトル約 1,000 本分の体積と同じ位
- 自動車で 3.6 km 走った時の CO₂ 排出量と同じ位
自動車燃費を 8.33 km/L として計算
- テレビを 20 時間見たのと同じ位
32 インチ液晶テレビ消費電力 98W
- ドライヤー使用 10 回分
消費電力 1200W、1 回 10 分として



出典) 中部カーボン・オフセット推進ネットワーク



地球を救うエコライフ～ある夏の習志野市☀～

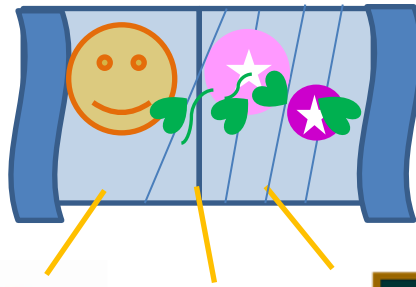
■ 1 ナラシド♪の場合「小学生」編



朝 6:30 おはよう♪

カーテンを開けて部屋を明るくします♪

今日は暑い日。暑さをしのげる服そうに着替えます。



eco ポイント!
日光で照明 OFF ♪
服装で体感温度を調整 ♪
空調はゆるやか設定 ♪

歯みがきも忘れずに。
うがいはコップを使いましょう。



eco ポイント!
節水で節電。
限りある水資源を大切に ♪

eco ポイント!
持ち帰り教材に エコバッグ ♪
My 水筒でペットボトル削減 ♪
えんぴつ、消しゴムやノートは、
最後まで使ってごみの削減 ♪



出かける前に、ちょっとひんやり、お花にお水をあげましょう♪



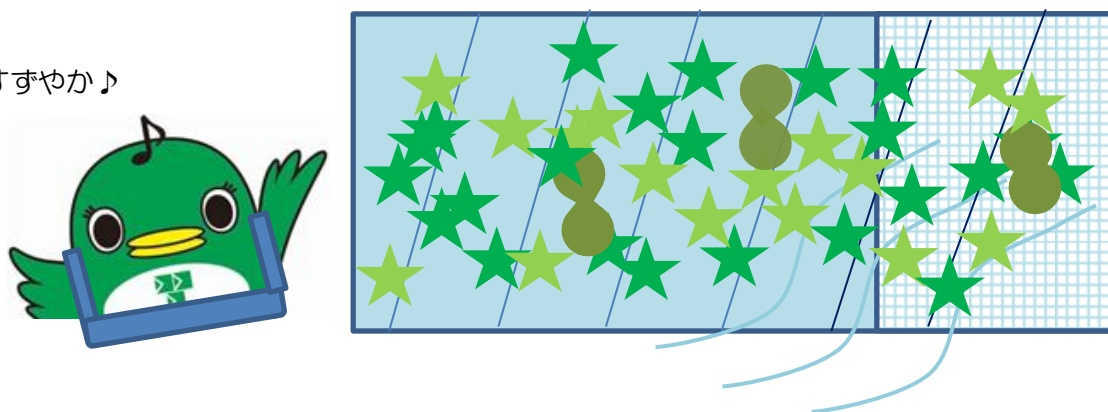
朝 7：40 いってきます♪

通学は車や自転車に気をつけて、元気にしっかり歩きましょう♪



朝 8：30 学校でもグリーンカーテン。上手にすずしく、明かりも採り入れて♪

目にもすずやか♪



正午 12:00 いただきます♪

給食は自分にあった量で、楽しく♪おいしく♪残さない♪



eco ポイント！

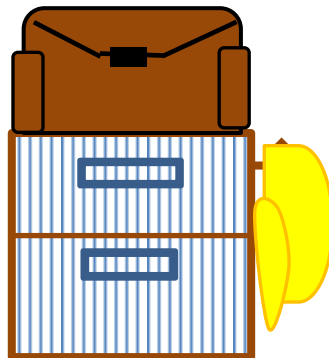
給食は残さず食べましょう。
生ごみを減らすのも省エネ♪

午後 3:50 ただいま♪

宿題は明るいうちにすませましょう。
ノートや鉛筆、消しゴムは、最後まで
大切に使いましょう♪

eco ポイント！

明るいうちに宿題を。
照明の節電♪
文房具や洋服など、ふだん使っ
ているものを大切に。
整理整頓でなくし物を減らしま
しょう。ごみの削減に♪

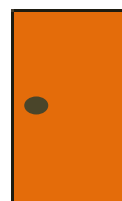
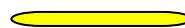


夕方 6:00

ひとつの部屋に集まって、家族で団らん♪

eco ポイント！

照明と、空調ひとつにまとめて
クールシェア♪



夜 8:00 お風呂だいすき♪

順番に入ってガスの節約。
お湯の入れすぎ、シャワーの出しっぱなしは、もったいない！

eco ポイント！

時間をかけずに電気、ガスを節約。
シャワーの出しっぱなしも気をつけようね♪

時間を空けずに、
入ると省エネ♪

次、入ります



夜 9:00 おやすみ♪

さあ、寝る準備。
今日さいごの省エネ。
電気のスイッチ全部消したかな？
早寝・早起きは、エコで健康だよ♪



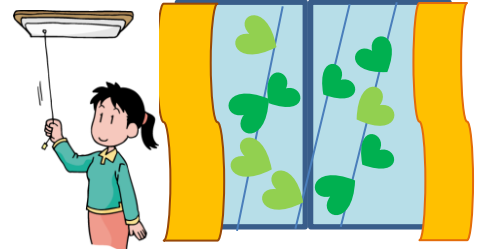
■ 2 え e ! ? co こんなに！！「家庭」編

朝 6:00 起床

カーテンを開けて目を覚ましましょう。
明り採りにもなりますね。

省エネ効果

12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮の場合
4.38kWh 節電 約 100 円節約 2.1 kg-CO₂ 削減
9WのLEDランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮の場合
3.29kWh 節電 約 70 円節約 1.6 kg-CO₂ 削減



洗面所は節水を心がけて。うがいはコップを使いましょう。

省エネ効果

流しっぱなしをやめて
3.7 m³ 節水 約 890 円節約 2.6 kg-CO₂ 削減

1人1日1回、1分間流したまま(12L)をため洗い(2L)にした場合



朝食、お弁当の準備は火力控えめに。ガスの節約は安全対策にも。洗い物は節水を。

省エネ効果

- ① 炎がなべ底からはみ出さないようにして
ガス 2.38 m³ 節約 約 410 円節約 5.4 kg-CO₂ 削減
- ② 食器は低温に設定し洗うと
ガス 8.80 m³ 節約 約 1,510 円節約 20.0 kg-CO₂ 削減

① 水 1L (20℃程度) を沸騰させる時、強火から中火にした場合 (1日3回)

② 65Lの水 (20℃) を使い、湯沸かし器の設定温度を 40℃から 38℃にし、1日2回手洗いした場合。(冷房期間を除く)



ちょっと豆知識

たくさん食器を洗う時は食器洗い乾燥機を使用して、まとめ洗い。

(使用量(料)の比較)

・手洗いの場合 ガス 81.62 m³ 水道 47.45 m³ 合計：約 24,780 円

・食器洗い乾燥機の場合 電気 525.20kWh 水道 10.80 m³ 合計：約 14,020 円

※ [手洗いの場合] - [食器洗い乾燥機の場合] = 年間の差額 約 10,760 円の節約

給湯器 (40℃) 使用水量 65L/回 (冷房期間は給湯器を使用しない) の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合との比較

※手洗い、食器洗い乾燥機ともに1日2回

朝 7:00

ごみは分別して出しましょう。
日頃からゴミの削減と資源の再利用を意識しましょう。

ごみ処理により排出される CO₂ 排出量の削減



今日の天気をチェック。晴れた日は洗濯物を天日干し。
家族全員の洗濯物を、できるだけ洗濯機の容量に合わせて、まとめて洗濯。
洗濯機を回す回数を減らしましょう。お風呂の残り湯を使い、節水に心がけましょう。

省エネ効果

洗濯物をまとめ洗いで、回数を減らして

電気 5.88kWh 節電	約 130 円節約	} 2.9 kg-CO ₂ 削減
水道 16.75 m ³ 節水	約 3,820 円節約	

定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の 4 割を入れて毎日洗う場合と、
8 割を入れて 2 日に 1 回洗う場合との比較



朝 8:00

使っていない部屋は、コンセントからプラグを抜きましょう。

電源をぬいて CO₂ 排出ゼロ

家庭で消費する電力の
うち、年間約 5.1%が
待機時消費電力です。



ちょっと豆知識

主電源を切らない限り、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいいように、指示待ち状態を保ちます。

また、パソコンや石油ファンヒーター、空気清浄機などマイコンやメモリー、時計、液晶表示装置などが内蔵され、コンセントにプラグを差し込んであるだけで電力を消費してしまう電気製品が多くあります。これらを待機時消費電力といいます。

部屋の掃除は片づけてからすると短時間で効果的。

省エネ効果

部屋を片付けてから掃除機をかける

5.45kWh 節電 約 120 円節約 2.7 kg-CO₂ 削減

利用する時間を 1 日 1 分間短縮した場合

フローリングや
畳は「弱」でも
吸い取れます。



エアコンは 28℃を目安に『かけすぎない』ようにしましょう。
服装などで調整し、上手に節電しましょう。

省エネ効果

① 冷房は必要な時だけつける 18.78kWh 節電 約 410 円節約 9.1 kg-CO₂ 削減

② 冷房時の室温 28℃目安で 30.24kWh 節電 約 670 円節約 14.7 kg-CO₂ 削減

※ 使っていない部屋は CO₂ 排出ゼロ

① 冷房を 1 日 1 時間短縮した場合（設定温度 28℃）

② 外気温度 31℃の時、エアコン (2.2kW) の冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合（使用時間：1 日 9 時間）



朝 10:00

買い物やお出かけにエコバッグ。
レジ袋や簡易包装を断わって、ごみの削減につなげましょう。
同じ買うならエコマーク商品やエコグッズを選びましょう。

ごみ処理により排出される CO₂ 排出量の削減

レジ袋 1 枚 (LL 版 10g) 削減で CO₂ 排出量約 31g の削減

(レジ袋 1 枚を焼却した時に排出される CO₂ の量)



ちょっと豆知識

千葉県民一人当たり一年間で 300 枚のレジ袋を消費しており、それが全てごみとして焼却された場合、5 万 3000t の CO₂ が排出される計算になります。

この CO₂ を杉の木で吸収させようとする、約 378 万 6400 本が必要となります。

これは、習志野市の面積の約 3 倍に匹敵する杉林になります。

冷蔵庫は整理整頓で詰めすぎないようにしましょう。節電になります。

省エネ効果

- | | | | |
|----------------|--------------|-------------|----------------------------|
| ① ものを詰め込みすぎない | 43.84kWh 節電 | 約 960 円節約 | 21.3 kg-CO ₂ 削減 |
| ② 開けている時間を短くして | 6.10 kWh 節電 | 約 130 円節約 | 3.0 kg-CO ₂ 削減 |
| ③ 設定温度を適切にして | 61.72 kWh 節電 | 約 1,360 円節約 | 30.1 kg-CO ₂ 削減 |

①詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較。

②開けている時間が 20 秒間の場合と、10 秒間の場合との比較。

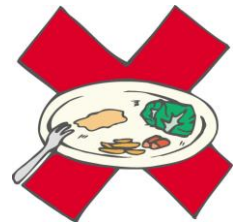
③周囲温度 22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合。



昼 12:00

お昼。食事は残さず食べましょう。生ごみ、容器の節約を。

ごみ処理により排出される CO₂ 排出量の削減



暑い日は、図書館やデパート等でクールシェア。

みんなでシェアして、各ご家庭の省エネに御協力ください。



夕方 5:00

夕飯の支度。火はかけすぎないようにしましょう。節電・節約・身の安全を。
水気のある鍋やフライパンなどは、よく拭いてから（乾かしてから）使いましょう。
火の通りが良くなり、ガスの節約になります。

省エネ効果

炎がなべ底からはみ出さないようにして

ガス 2.38 m³節約 約 410 円節約 5.4 kg-CO₂ 削減

水 1L (20℃程度) を沸騰させる時、強火から中火にした場合 (1日3回)



数値の出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」より (数値は年間です。居住地域・住宅などにより異なります。)

夜 7:00

夕飯の片づけ。食器を洗う時は、水を流したままにせず、節水を心がけましょう。

温かいものは冷ましてから冷蔵庫へ。

冷蔵庫内の温度が上がると、冷やすのに余計にエネルギーを消費することになります。

省エネ効果

食器は低温に設定し洗うと

ガス 8.80 m³節約 約 1,510 円節約 20.0 kg-CO₂削減

65Lの水(20℃)を使い、給沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗した場合。(冷房期間を除く)



ちょっと豆知識

炊飯器で保温と、電子レンジで温め直し、どちらが省エネ？

ごはんを炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。

保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。



数値の出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」・省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」より
(数値は年間です。居住地域・住宅などにより異なります。)

夜 8:00

入浴。お湯を入れすぎないようにしましょう。
間隔をあけずに入り、シャワーの出っぱなしにも注意しましょう。
残り湯は翌日の洗濯に再利用しましょう。
お湯は捨てずに貯めておくと、災害時の備えにもなります。



省エネ効果

- ① 入浴は間隔をあけずに ガス 38.20 m³節約 約 6,530 円節約 87.0 kg-CO₂削減
② シャワーを流したままにしない
ガス 12.78 m³節約 約 2,190 円節約
水道 4.38 m³節約 約 1,000 円節約 } 29.1 kg-CO₂削減

①2 時間放置により 4.5℃低下した湯 (200L) を追い焚きする場合 (1 日 1 回)

②45℃のお湯を流す時間を 1 分間短縮した場合

◆ 1つの部屋に集まって家族団らん。使っていない部屋を消灯し、節電しましょう。

テレビは画面を拭いて、映像モードは標準モードからリビングモードに。
画面を明るくくっきりと見せるダイナミックモードなどは、消費電力が大きくなります。
(機種によって設定有無など相違)

夜 9:00

就寝前の洗面所の使用時は、コップを使うなど節水を心がけましょう。

省エネ効果

流しっぱなしをやめて 3.7 m³節水 約 890 円節約 2.6 kg-CO₂削減

1 人 1 日 1 回、1 分間流したまま (12L) をため洗い (2L) にした場合



夜 9:30 就寝

寝間着や寝具などでエアコンの節電に心がけましょう。使わない家電類は主電源を OFF。

省エネ効果

コンセントからプラグを抜いて CO₂ 排出ゼロ
冷房時の室温 28℃目安で 30.24kWh 節電 約 670 円節約 14.7kg-CO₂削減

外気温度 31℃の時、エアコン (2.2kW) の冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合 (使用時間: 1 日 9 時間)

【1日の取組を1年間続けた結果】

CO ₂ 削減量	約 601.0 kg-CO ₂ /年
節約金額	約 37,890 円 /年
蛍光灯ランプ 1 日平均 2.1kW 使用の場合 エアコン 2 台を 28℃設定で 1 日 9 時間使用した場合 「豆知識」は含めない	



数値の出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」・東京都「家庭の省エネハンドブック」より

(数値は年間です。居住地域・住宅などにより異なります。)

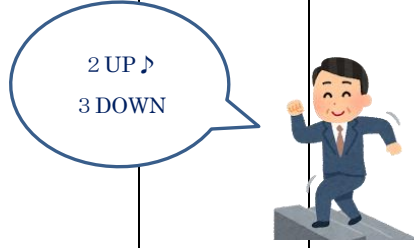
■ 3 え e ! ? co コスト削減に！！「事業者」編

時間	エコ活動	建物全体に対する節電効果		
		オフィスビル	卸し・小売店 (百貨店等)	飲食店
午前7:00 	【通勤】 <u>公共交通機関の利用</u> ・鉄道の利用 市内：5路線、7つの駅があります♪ （総武線・京葉線・京成本線・京成千葉線・新京成線） ・バスの利用 市内：京成バス8路線（コミュニティバス含）、 千葉シーサイドバス3路線♪ <u>自転車や徒歩</u> コンパクトシティだから健康的に♪			
※公共交通機関利用で温室効果ガス削減に貢献。 ※徒歩、自転車通勤で健康的にCO ₂ 排出量ゼロ。				
自動車は、メタンや一酸化二窒素といった温室効果ガスを排出します。またカーエアコンは、代替フロンというCO ₂ よりはるかに温室効果の強い温室効果ガスを使用しています。 通勤には公共交通機関を利用し、移動手段をみんなでシェアすること等で温室効果ガスの削減に御協力ください。				
8:15 	【出勤】 更衣室の使用後は、照明と空調をOFF！ クールビズで適切な空調管理に貢献しましょう。 ・使用していないエリア（事務室、休憩室等）や不要な場所（看板、外部照明、駐車場）の消灯を徹底する。 ・使用していないエリア（事務室、廊下）は消灯を徹底する。	— 3%	2% —	— —
夏の衣料（素材） 天然素材では綿や麻がナイロン、ポリエステルなどと比較して、吸湿性に優れています。 また、化学繊維ではレーヨンなどの生地（繊維）は、ひんやり感が得られるため、夏にぴったりです♪				
8:30 	【空調】 空調は適温を維持し、かけすぎに注意しましょう。 ・店舗の室内温度を28℃とする。 ・使用していないエリア（事務室、休憩室等）は空調を停止する。	4% 2%	4% —	8% —
	【事務室等の照明】 窓からの太陽光を有効に採り入れ、照明の省エネに努めましょう。使っていない会議室や給湯室等は、消灯しましょう。 ・店舗（執務エリア）の照明を半分程度間引きする。 ・使用していないエリア（事務室等）や不要な場所（看板、外部照明等）の消灯を徹底し、客席の照明を半分程度間引きする。	13% —	13% —	— 40%

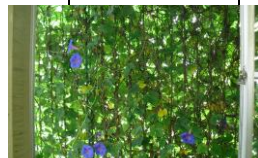
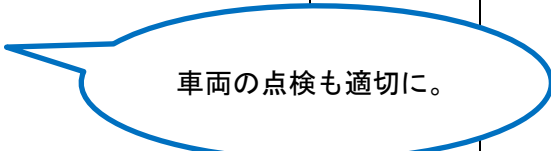
- ※ご注意
- ・記載している節電効果は、建物全体の消費電力に対する節電効果の想定割合の目安です。
 - ・空調については電気式空調を想定しています。
 - ・一定の条件の元での試算結果ですので、各々の建物の利用状況により削減値は異なります。
 - ・方策により効果が重複するものがあるため、単純に合計はできません。
 - ・節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものとならないようご注意ください。

※飲食店は営業形態ごとに電力使用の形態が大きく異なるため、設備ごとの節電率を記載しています。

数値の出典）経済産業省「夏季の節電メニュー（事業者の皆様）」より

時間	エコ活動	建物全体に対する節電効果		
		オフィスビル	卸し・小売店 (百貨店等)	飲食店
	【近場の営業や出張等】 徒歩や自転車を使いましょう。 また、公共交通機関を利用しましょう。	※自転車等の使用で温室効果ガスの排出ゼロ。		
車の渋滞は、排気ガスを大量に排出する原因にも。渋滞解消に御協力ください。				
10:00 	【会議・打ち合わせ】 資料 必要最低限の枚数に抑え、ペーパーレスを。 タブレット等を利用しましょう。 OA機器 ・長時間席を離れる時は、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする。	※ごみ処理により排出されるCO ₂ 排出量の削減。 3%	—	—
	資料や文具 整理整頓して、必要なものを必要な量に抑えましょう。仕事の効率もアップします！	※ごみ処理により排出されるCO ₂ 排出量の削減。		
12:00 	【昼休み】 ・事務室は消灯し、食事は休憩室等でシェアしましょう。 ・マイ箸、マイボトル、弁当を持参し、ごみを減らしましょう。 ・弁当等の購入は、エコバッグを活用しましょう。 ・食べきれる量に心がけ、生ごみの削減に努めましょう。			
マイ箸は割り箸を使用しないでCO ₂ を吸収する森林の保全にも貢献します。				
午後1:00	【エレベーターの使用】 ・2階程度の上り、3階程度の下りは、階段を使用しましょう。 ・使用ピーク時間と他時間帯の稼働台数を変える等のひと工夫も有効です。			

- ※ご注意
- ・記載している節電効果は、建物全体の消費電力に対する節電効果の想定割合の目安です。
 - ・空調については電気式空調を想定しています。
 - ・一定の条件の元での試算結果ですので、各々の建物の利用状況により削減値は異なります。
 - ・方策により効果が重複するものがあるため、単純に合計はできません。
 - ・節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものとならないようご注意ください。

時間	エコ活動	建物全体に対する節電効果		
		オフィスビル	卸し・小売店 (百貨店等)	飲食店
	【午後の陽射し対策】 ・グリーンカーテンを育てる、 ・大きなひさしの導入や屋上等の緑化、 ・遮光遮熱カーテン、シート、 …などの対策を、取り入れましょう。 ・日射を遮るために、ブラインド、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用する。	 琉球アサガオのグリーンカーテン		
	3%	—	—	
明かりが十分に採れるオフィスは、太陽の光から電気を作り出す太陽光発電システムの導入もぜひ、ご検討ください。 〔太陽光発電システム〕 例えば 10kW の太陽光発電システムを設置した場合、年間約 10,000kWh の発電量が期待できます。 CO₂ 排出削減量としては年間 5.04 t-CO₂ となります。（一般社団法人 太陽光発電協会（JPEA）資料より） 使用電力の一部を賄える他、使いきれなかった電力（余剰電力）は電力会社に売ることができます。				
	【設備や機材】 メンテナンス 定期的にメンテナンスを行い、故障によるエネルギーの消費増や温室効果ガスの漏えい等に注意しましょう。 ・業務用冷蔵庫の台数を限定、冷凍・冷蔵ショーケースの消灯、凝縮器の洗浄を行う。 ・冷凍冷蔵庫は詰め込みすぎず、庫内の整理を行うとともに、温度調節等を実施する。 ・従来型蛍光灯を、高効率蛍光灯や LED 照明に交換する。（※Hf 蛍光灯又は直管形 LED 照明に交換した場合） ※Hf（高周波点灯形）蛍光灯とは、従来型蛍光灯に比べて同一照度の場合は照明電力消費を削減できるもので、ランプ光束が高いことから、器具台数を削減することができます。（環境省）			
	— — 40%	1% — 40%	— 3% 40%	
 空気圧チェック = 燃費 UP!!		 車両の点検も適切に。		

- ※ご注意
- ・記載している節電効果は、建物全体の消費電力に対する節電効果の想定割合の目安です。
 - ・空調については電気式空調を想定しています。
 - ・一定の条件の元での試算結果ですので、各々の建物の利用状況により削減値は異なります。
 - ・方策により効果が重複するものがあるため、単純に合計はできません。
 - ・節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものとならないようご注意ください。
- ※飲食店は営業形態ごとに電力使用の形態が大きく異なるため、設備ごとの節電率を記載しています。

時間	エコ活動	建物全体に対する節電効果		
		オフィス	卸し・小売店 (百貨店等)	飲食店
1 : 30 	【遠方への営業や出張、運搬】 ・次世代自動車（ハイブリッド自動車等）の導入 ・エコドライブの実施 <車両 1 台の節約金額等 一年間一 > ①ふんわりアクセル「eスタート」 発進時 5 秒後に 20 km/h 程度に加速するゆったりめ発進の場合 ②アイドリングストップ 30 kmごとに 4 分間の割合で行うものとする。 ①スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減割合による。 ②年間削減量および年間走行距離、平均燃費は 2,000cc 普通乗用車/ 年間 10,000 km 走行とし、平均燃費 11.6 km/L で計算。	<節約> ①ガソリン 83.57L ②ガソリン 17.33L	<節約金額> 約 13,040 円 約 2,700 円 ※数値は年間です。	
	【コピー】 ・両面印刷 ・ミスプリントを減らす ・コピー用紙は古紙 70～100%を使用	※ごみ処理により排出される CO ₂ 排出量の削減		
6 : 00 	【退社】 定時で退社しましょう。省エネ効果が大きいです。 ・残業を減らす工夫（協力体制の整備） ・ノー残業デーの設定 ・部分照明で、必要以上の照明は消灯 ・機器類、照明類の電源 OFF ・ピーク時間を避けるため、営業時間や営業日を短縮、シフトする。（系列5店舗間で輪番平日一日休業又は営業時間を短縮した場合）	 —	10%	 —

職場で考える機会を！

省エネ活動は、市民、事業者、市が一体となって、みんなで取り組むことで大きな効果が期待できます。
事業者の皆様におかれましても、定期的に話し合いの場をもつ等、職場全体で取り組まれることをお願いします。



例えば
BEMS の導入や省エネ診断で
エネルギー消費の見える化
を。省エネ対策の参考に。

BEMS

ビル全体を統括して自動制御。モニターで使用状況の見える化を図り、意識の向上につなげましょう。

無料省エネ診断

一般財団法人省エネルギーセンター

省エネセンター無料省エネ診断

検索



皆で^エコスト削減!!

- ※ご注意
- ・記載している節電効果は、建物全体の消費電力に対する節電効果の想定割合の目安です。
 - ・一定の条件の元での試算結果ですので、各々の建物の利用状況により削減値は異なります。
 - ・方策により効果が重複するものがあるため、単純に合計はできません。
 - ・節電を意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものにならないようご注意ください。

数値の出典）経済産業省「夏季の節電メニュー（事業者の皆様）」より

年間の省エネ効果 ※数値は参考値です。

エコ活動	省エネ効果	¥節約	CO ₂ 削減量	備考
【エアコン】※1 台の場合				
夏の冷房時の 室温 28℃	30.24kWh	約 670 円	14.7 kg	外気温度 31℃の時、エアコン(2.2kW) の冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合 (使用時間：1 日 9 時間)
冬の暖房時の 室温 20℃	53.08kWh	約 1,170 円	25.9 kg	外気温度 6℃の時、エアコン(2.2kW) の暖房設定温度を 21℃から 20℃にした場合 (使用時間：1 日 9 時間)
冷房を必要な時だ けつける	18.78kWh	約 410 円	9.1 kg	冷房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度：28℃)
暖房を必要な時だ けつける	40.73kWh	約 900 円	19.8 kg	暖房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度：20℃)
フィルターを月に 1～2 回清掃	31.95kWh	約 700 円	15.6 kg	フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW) とフィルターを清掃した場合の比較
【ガス・石油ファンヒーター】※1 台の場合				
ガスファンヒーター 室温 20℃	ガス 8.15 m ³	約 1,390 円	18.6 kg	外気温度 6℃の時、暖房の設定温度を 21℃から 20℃にした場合(使用時間：1 日 9 時間)
石油ファンヒーター 室温 20℃	灯油 10.22L	約 1,020 円	25.4 kg	
ガスファンヒーター を必要な時だけつ ける	ガス 12.68 m ³ 電気 3.72 kWh	約 2,170 円 約 80 円	30.7 kg	1 日 1 時間運転を短縮した場合 (設定温度：20℃)
石油ファンヒーター を必要な時だけつ ける	灯油 15.91L 電気 3.89 kWh	約 1,590 円 約 90 円	41.5 kg	
体感温度 UP 暖房温度を上げる前に…服装で工夫♪ カーディガン+2.2℃ ひざかけ+2.5℃ くつ下+0.6℃				
【電気こたつ】※1 台の場合				
こたつ布団に上掛けと 敷布団をあわせて使う	32.48kWh	約 710 円	15.8 kg	こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと 敷布団を併用した場合の比較(1 日 5 時間使用)
設定温度を低めに	48.95kWh	約 1,080 円	23.8 kg	1 日 5 時間使用で、温度調節を「強」から「中」 に下げた場合



エコ活動	省エネ効果	¥節約	CO ₂ 削減量	備考
【照明器具】※1 灯の場合				
電球形蛍光ランプ に取り替える	84.00kWh	約 1,850 円	40.9 kg	54W の白熱電球から 12W の電球形蛍光ランプに 交換した場合
電球形 LED ランプ に取り替える	90.00kWh	約 1,980 円	43.8 kg	54W の白熱電球から 9W の電球形 LED ランプに 交換した場合
点灯時間を短く	蛍光ランプ 4.38kWh	約 100 円	2.1 kg	12W の蛍光ランプ 1 灯の点灯時間を 1 日 1 時間 短縮した場合
	LED ランプ 3.29kWh	約 70 円	1.6 kg	9W の LED ランプ 1 灯の点灯時間を 1 日 1 時間 短縮した場合
☆照明は LED へ☆				
メリット 1 白熱灯と比べて LED 電球は、消費電力が 4 分の 1 から 6 分の 1。その寿命は 40 倍（4 万時間）。 取り替えの手間も省けます♪ 例）白熱電球（54W）が 4 個ついた照明器具を、LED 電球（9W）に交換し 1 日 8 時間使用した 場合 ⇒ 約 526 kWh の省エネ。約 13,600 円電気代が節約できます。				
メリット 2 オン・オフの繰り返しに強い。蛍光ランプはオン・オフのたびに寿命が短くなります。LED 照明は 頻繁にオン・オフを繰り返しても寿命に影響しません。				
メリット 3 スイッチオンですぐに明るい。				
メリット 4 虫が寄り付きにくい。LED 照明は紫外線をほとんど含まないので、虫が集まりにくい照明です。				
【テレビ】※1 台の場合				
見ない時は消す	液晶 16.79kWh	約 370 円	8.2 kg	1 日 1 時間テレビ (32V 型) を見る時間を減らし た場合
	プラズマ 56.58kWh	約 1,240 円	27.6 kg	1 日 1 時間テレビ (42V 型) を見る時間を減らし た場合
画面は明るすぎな いように	液晶 27.10kWh	約 600 円	13.2 kg	テレビ (32V 型) の画面の輝度を最適（最大→中 央）に調節した場合
	プラズマ 151.93kWh	約 3,340 円	74.0 kg	テレビ (42V 型) の画面の輝度を最適（最大→中 央）に調節した場合
【パソコン】※1 台の場合				
使わない時は、 電源を切る	デスクトップ型 31.57 kWh	約 690 円	15.4 kg	1 日 1 時間利用時間を短縮した場合
	ノート型 5.48 kWh	約 120 円	2.7 kg	
スクリーンセーバー：消費電力は上がりません。特に 3D は描画処理に※CPU パワーを多く使うため、パソコン を操作していないのに、かえって消費電力があがるものもあります。※CPU：別名プロセッサ。制御・演算機能。				
【冷蔵庫】※1 台の場合				
詰め込みすぎない	43.84kWh	約 960 円	21.3 kg	詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較
開けている時間を 短くする	6.10kWh	約 130 円	3.0 kg	開けている時間が 20 秒間の場合と、10 秒間の 場合との比較
設定温度は適切に	61.72kWh	約 1,360 円	30.1 kg	周囲温度 22℃で、設定温度を「強」から「中」 にした場合
熱い物は冷ましてから保存：麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫へ入れていませんか？ 庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意。				

数値の出典）資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」・東京都「家庭の省エネハンドブック」より

（数値は年間です。居住地域・住宅などにより異なります。）

エコ活動	省エネ効果	¥節約	CO ₂ 削減量	備考
【ガス給湯器】※1 台の場合				
低温に設定	ガス 8.80 m ³	約 1,510 円	20.0 kg	65L の水 (20℃) を使い、湯沸し器の設定温度を 40℃から 38℃にし、1 日 2 回手洗いした場合 (冷房期間を除く)
1L のお湯を沸かす時：給湯器はエネルギー効率の高い機器です。お湯を沸かす時は、水からではなく給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。				
20℃→100℃に沸かしした場合 ガスコンロ 178kcal>ガス給湯器 100kcal 約 80kcal 節約できます。				
【電子レンジ】				
野菜の下ごしらえに活用	ガスコンロ ガス 8.32 m ³ 電子レンジ 電気 13.21kWh	(使用料金) 約 1,420 円 約 290 円 差 1,130 円	12.5 kg	葉菜 (ほうれん草、キャベツ) の場合 100g の食材を、1L の水 (27℃程度) に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合 (食材の量等により異なります)
【電気ポット】※1 台の場合				
長時間使用しない時はプラグを抜く	107.45kWh	約 2,360 円	52.3 kg	ポットに満タンの水 2.2L を入れ沸騰させ、1.2L を使用後、6 時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較
【ガスコンロ】※1 口の場合				
炎がなべ底からはみ出さないように調節する	ガス 2.38 m ³	約 410 円	5.4 kg	水 1L (20℃程度) を沸騰させる時、強火から中火にした場合 (1 日 3 回)
【食器洗い乾燥機】				
まとめ洗いする	手洗いの場合 ガス 81.62 m ³ 水道 47.45 m ³ 食器洗い乾燥機 電気 525.20kWh 水道 10.80 m ³	(使用料金) 約 24,780 円 約 14,020 円 (差額) 約 10,760 円	—	給湯器 (40℃)、使用水量 1 回 65L (冷房期間は、給湯器を使用しない) の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合との比較 ※手洗い、食器洗い乾燥機ともに 1 日 2 回
【風呂給湯器】				
間隔をあけずに入る	ガス 38.20 m ³	約 6,530 円	87.0 kg	2 時間放置により 4.5℃低下した湯 (200L) を追い焚きする場合 (1 日 1 回)
シャワーを流したままにしない	ガス 12.78 m ³ 水道 4.38 m ³	約 2,190 円 約 1,000 円	29.1 kg	45℃のお湯を流す時間を 1 分間短縮した場合
【温水洗浄便座】※1 台の場合				
使わない時はフタを閉める	34.90kWh	約 770 円	17.0 kg	フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較 (貯湯式)
【洗濯機】				
まとめ洗いをする	電気 5.88kWh 水道 16.75 m ³	約 130 円 約 3,820 円	2.9 kg	定格容量 (洗濯・脱水容量 : 6 kg) の 4 割を入れて毎日洗う場合と、8 割を入れて 2 日に 1 回洗う場合との比較

数値の出典) 資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」より (数値は年間です。居住地域・住宅などにより異なります。)

エコ活動	省エネ効果	¥節約	CO ₂ 削減量	備考
【掃除機】				
部屋を片付けてからかける	5.45kWh	約 120 円	2.7 kg	利用する時間を、1 日 1 分間短縮した場合
【自動車】				
ふんわりアクセル「eスタート」	ガソリン 83.57L	約 13,040 円	194.0 kg	スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減割合による数値
加減速の少ない運転	ガソリン 29.29L	約 4,570 円	68.0 kg	
早めのアクセルオフ	ガソリン 18.09L	約 2,820 円	42.0 kg	
アイドリングストップ	ガソリン 17.33L	約 2,700 円	40.2 kg	30 kmごとに 4 分間の割合で行うものとし、アイドリング時の消費燃料は「エコドライブ 10 のすすめ」の「アイドリングストップ」による

年間削減量および年間走行距離、平均燃費は 2,000cc 普通乗用車／年間 10,000 km 走行とし、平均燃費 11.6 km/L で計算。

公共交通機関を利用しましょう：公共交通機関は一度に多くの人を運ぶため、環境にやさしい移動手段です。また渋滞や違法駐車を減らすことにもつながります。

車を利用する時の「省エネレッスン」

- エコドライブは安全運転♪
- 走行は適正スピードで。燃費面でも経済的です。
- 希望速度を、5 km/h 低減。走ろうと思う速度を 5 km/h だけ抑えて、余裕の運転。
- 高速走行時は、窓を閉めて。
- 道路の交通情報を活用して。迷ってウロウロはエネルギーの無駄使いに。
事前に調べてから出かけましょう！

マナーを守って省エネ運転♪

運転マナーに関することは、全て省エネ行動に通じます。急発進、急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。空ぶかしは歩行者への迷惑であると同時に、燃料の無駄使い、大気汚染のもとです。

迷惑駐車は渋滞の原因になり、環境破壊の引き金にも。

マナー違反をしないドライバーは省エネの達人です♪



習志野市の取組

■ 習志野市（職員）の取組の一部をご紹介します♪

市が率先して、自らの事務事業活動に伴う、温室効果ガスの排出量を削減し、環境に対する負荷の軽減を図るため、次の取組を推進します。

※「習志野市地球温暖化対策実行計画」より抜粋

（１）重点取組事項

①環境にやさしい行動の推進

- クールビズ、ウォームビズを実践します。
冷暖房機器は、室温が冷房時 26℃、暖房時 22℃を目安に適切な室温管理に努めます。
空調管理については、各施設内の各フロアにおいて、設定温度を話し合い、窓口の来客者や職員の健康管理に留意し、かけすぎない室温管理に努めます。
※特に暑さ厳しい夏季においては、健康に留意し、効率よく活動できる 26℃を推奨します。
- 使用していない部屋の消灯を行います。
使用していない会議室、更衣室、休憩室等の消灯を行い節電対策に努めます。
会議室については各フロア担当（当番）を決め、更衣室、休憩室等においては、最終退室者が消灯を行います。
- 昼休みの消灯を行います。
窓口や来客のある場合を除き、各施設内の各フロアにおいて担当（当番）を決め、昼休みの消灯を行い節電対策に努めます。
- 部分消灯に努めます。
時間外には部分消灯を行うとともに NO 残業に努め、節電対策を行います。
- こまめな節電を行います。
OA 機器の電源オフ等、こまめに節電を行います。
- 徒歩の他、公共交通機関や自転車を活用します。
近距離の移動時には、可能な限り、公共交通機関、自転車、徒歩等で移動し、公用自動車を使用する際は、エコドライブを実践します。
- 2 アップ 3 ダウン運動を推進します。
エレベーター使用の際には、健康管理に留意し、2 階上がる、3 階下りる程度であれば階段を利用し節電に努めます。
- エコバッグを活用します。
買い物の際には、エコバッグ等を活用し、レジ袋等の包装類の抑制、削減に努めます。
- グリーン購入法および環境配慮契約法の推進

②省エネルギー機器・再生可能エネルギー設備等の導入

- LED 照明器具や省エネルギー機器等の導入を推進します。
施設の改修時等に、建物内において部分的にでも LED や省エネルギー機器等の導入に積極的に努めます。
- 太陽光発電システム等の再生可能エネルギー設備等の導入を推進します。
庁舎等の公共施設の新設、修繕、改修時には、原則、太陽光発電システム等の再生可能エネルギー設備を導入することとし、再生可能エネルギーの有効利用と施設のエネルギー消費性能の向上に努めます。



習志野市の公共施設における太陽光発電システムの設置状況

施設	出力	稼働開始年月
谷津南小学校	18.8kW	平成 22 年(2010 年) 8 月
第三中学校	18.8kW	平成 22 年(2010 年) 8 月
旧庁舎（市民課棟屋上）	10.0kW	平成 23 年(2011 年) 4 月
谷津保育所	10.0kW	平成 23 年(2011 年) 4 月
杉の子こども園	10.0kW	平成 24 年(2012 年) 4 月
津田沼小学校	10.0kW	平成 24 年(2012 年) 11 月
東消防署（旧実籾分遣所）	3.2kW	平成 26 年(2014 年) 4 月
袖ヶ浦こども園	10.0kW	平成 26 年(2014 年) 8 月
市庁舎（屋上）	20.0kW	平成 29 年(2017 年) 4 月
合 計	110.8kW	

その他、公共施設における省エネルギー機器・再生可能エネルギー導入設備

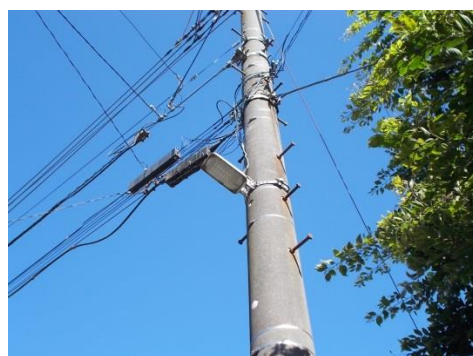
施設	設備	稼働開始年月	内容
芝園清掃工場	蒸気タービン発電 （余熱利用）	平成 14 年 11 月 (2002 年)	定格出力 2,470kW ごみの処理による余熱で発電をして、 工場に供給。 余剰が生じた場合は売電している。 （参考）平成 28(2016)年度売電電力 ・売電量 759,558kW 溶融炉から産出されるスラグ、メタル の資源化により、最終(埋め立て)処分 は集じん灰のみとなり、従来方式と比 べ、大幅に処分量を抑えることが可能。
施設	設備	設置年月	内容
市庁舎	ガス コージェネレーション システム	平成 29 年 5 月 (2017 年)	市営ガスを利用したコージェネレー ションシステムを用いて電気を作り、 同時に発生する排熱を空調に有効利 用。
	BEMS （ビルエネルギー マネジメントシステム）		BEMS の導入により、エネルギーの使用 状況が把握しやすく、空調等の全庁管 理、自動制御による効率的なエネルギ ー使用が可能。
	Low-E ペアガラス		外部に面するガラスの多くは Low-E ペ アガラスを使用し熱負荷を軽減。
	LED 照明		LED 照明を 90%以上導入。

市内の防犯灯・道路照明灯を全灯LED化へ

習志野市では、蛍光灯タイプの防犯灯から、同等もしくはそれ以上の性能を持ちながらも電気料金、維持管理に優れ、環境への負荷も低減する LED 防犯灯を採用し、市内に設置されていた防犯灯（20W蛍光灯等約 8,000 灯）全ての LED 化を平成 25（2013）年 9 月末に完了しています。

■ LED にしたこと、

1. 点灯寿命が長く、既設防犯灯のように蛍光灯の取り替えが不要となることから、**修繕費の削減につながります。**
2. 少ない消費電力で既設防犯灯と同等若しくは、それ以上の明るさを保ちながらも CO₂ の排出量を抑え環境面に貢献します。
3. 電気料金が 1 灯あたり約 993 円削減され、全体では 1 年間で約 800 万円の削減が図られました。（平成 24（2012）年度（蛍光灯タイプ）実績との比較）



習志野市が管理する道路照明灯は、市内全域で約 2,300 灯設置されており、その内平成 29（2017）年度までに約 1,650 灯について LED 化を行いました。残りの道路照明灯につきましても、引き続き LED 化を進めてまいります。

■ LED にしたこと、

1. 点灯寿命が長く、従前の道路照明灯（水銀灯やナトリウム灯など）のように球切れによる取り換えが不要となることから、**修繕費の削減につながります。**
2. 少ない消費電力で従前の道路照明灯と同等若しくは、それ以上の明るさを保ちながらも CO₂ の排出量を抑え環境面に貢献します。
3. 電気料金が年間約 3,200 万円削減されました。
（平成 26（2014）年度と平成 29（2017）年度の実績の比較）



【チャレンジ&チェック】



エコライフ達成度チェック

省エネ活動＝節約につながります♪どのくらい達成できたかな？

～ ♪光熱水費で達成度をチェックしましょう♪ ～

電気

月 月 月 月 月 月

前年	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

ガス

前年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

水道・下水道

前年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

～ ♪光熱水費で達成度をチェックしましょう♪ ～

電気

月 月 月 月 月 月

前年	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

ガス

前年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

水道・下水道

前年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
今年	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥
差	使用量	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥	¥	¥	¥

1年間どうだったかな？ 合計チェック

		電気	ガス	水道・下水道
前年	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥
今年	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥
差	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥

削減できなかったところは、また来年がんばりましょう。
みんなで話し合って、来年に向けてエコ活動開始♪

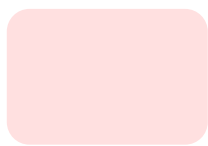


みんなでエコ活動♪役割分担表♪

だれが？	何を？	いつ？	具体的に
例 お兄ちゃん	ゴミの分別	21：00 寝る前に	生ごみ、缶、ビン、トレイ、プラスチックの分別をチェックします！ いっぱいになったゴミ袋は口を結び、新しい袋をセットします。



今日は役割できたかな？



月

名前

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

完ぺき！ 100～90%達成・・・◎
 やりました 90～70%達成・・・○
 もう少しがんばりましょう 70～50%達成・・・△
 役割を見直しましょう 50～30%達成・・・▲

※毎月コピーして使ってね♪



コメント

夏やすみエコチャレンジ！

8

月



P28 の役割分担表に取組むことを決めてチェックしてね♪

年 組 名前

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

コメント

完ぺき！ 100～90%達成・・・◎
 やりました 90～70%達成・・・○
 もう少しがんばりましょう 70～50%達成・・・△
 役割を見直しましょう 50～30%達成・・・▲

◆夏はエネルギー使用量が多くなります。無理せず無駄なくエコライフ♪

月間チェック！		電気	ガス	水道・下水道
7月	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥
8月	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥
差	使用量	kWh	m ³	m ³
	金額	¥	¥	¥

【市域みんなでシェア活動】



習志野市は健康的に省エネします！ご協力を♪

暑い夏場や寒い冬場には、エアコン等のエネルギー使用量が増え、二酸化炭素の排出量が多くなります。そこで、習志野市では、各家庭での省エネを推進し、二酸化炭素の排出量削減を目指す市域で取り組む省エネ活動として、公共施設の利用、イベントへの参加を呼びかけます！

下記のイベント参加者数および、下記期間での施設の利用者数を省エネに貢献された実績としてホームページに報告していきます♪

※会場等の詳細は、広報誌やホームページでご確認ください。

■ 環境月間（6月）

- ★ 『習志野市・イオン環境フェア』（イオンモール津田沼）
- ★ 『谷津干潟の日フェスタ』（谷津干潟自然観察センター）

■ 夏季（7月から8月）

〔夏休み期間を利用して〕

- ★ 図書館で静かなひとときを。
読書は心の糧となり、全ての学習の基礎となります。夏休みの読書感想文等、宿題にも貢献♪
- ★ 公民館を利用して、お友達と楽しく過ごそう。
公民館なら近所にあるから、集まりやすく安価にご利用いただけます♪

■ 地球温暖化防止月間（12月）

- ★ 『習志野市地球温暖化防止月間パネル展』（会場は毎年変わります。）
毎年、市内各所に会場を移して開催しています。平日から土・日曜日にかけて4日間程度開催し、土・日曜日は、体験イベントも実施しています。

■ 冬季（1月から2月）

- ★ 図書館で本の世界に。
- ★ 公民館を利用して、お友達と楽しく暖かく過ごしましょう。

6月開催の
習志野市・イオン環境フェア





習志野市の公共交通機関や道を活用してエコ♪

公共交通機関は一度に多くの人を運び、環境にやさしい移動手段です。

車の渋滞や違法駐車を減らすことにもつながります。

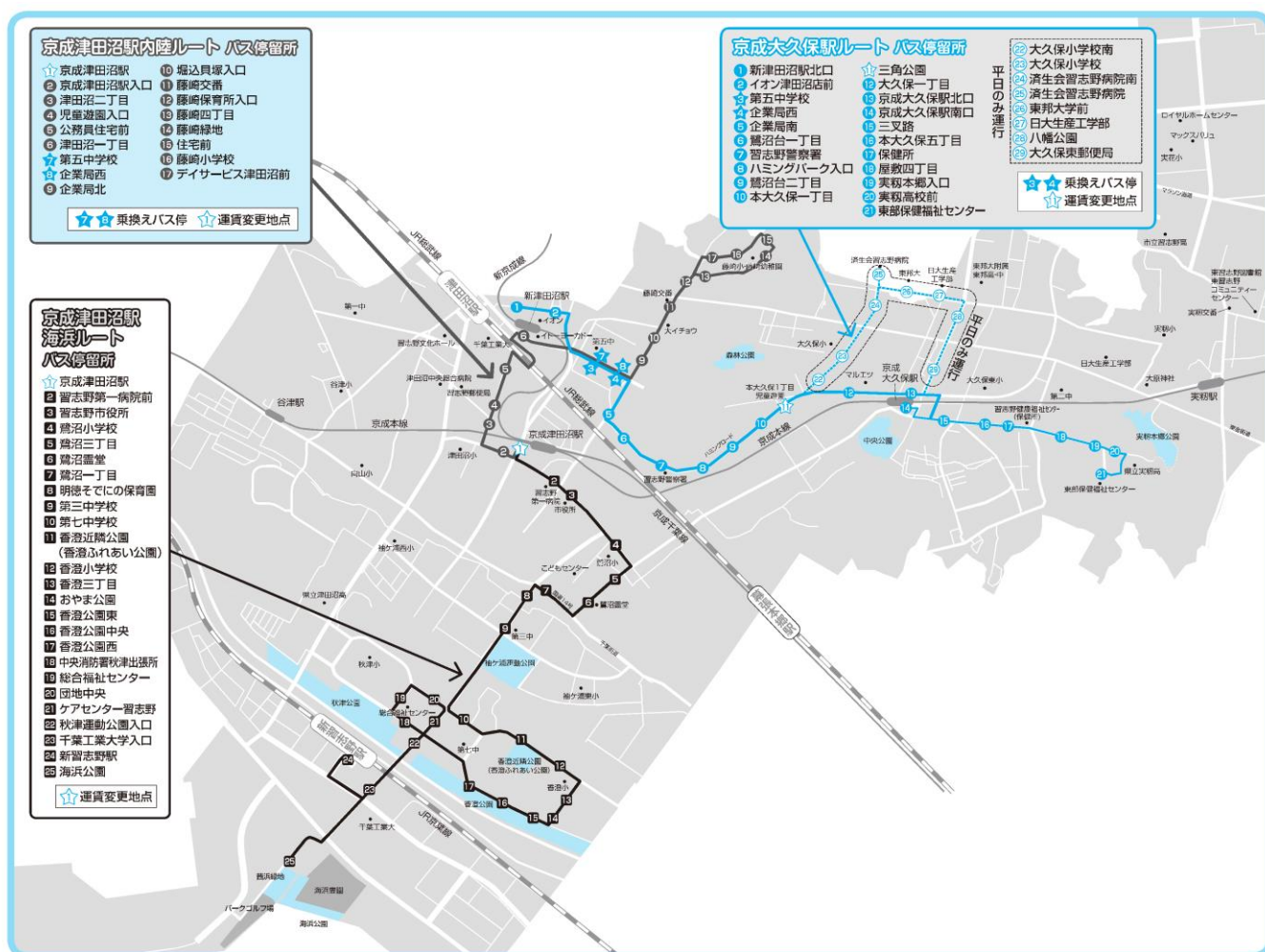
習志野市は 20.97k m² のコンパクトな街。だからこそ、手が届き、動きたくなる♪
市内のどこからでも半径 2 km 以内に駅があります♪

習志野の街を思う存分活用しましょう。

人も街にも地球にも、そして自然にやさしい「習志野マップ」

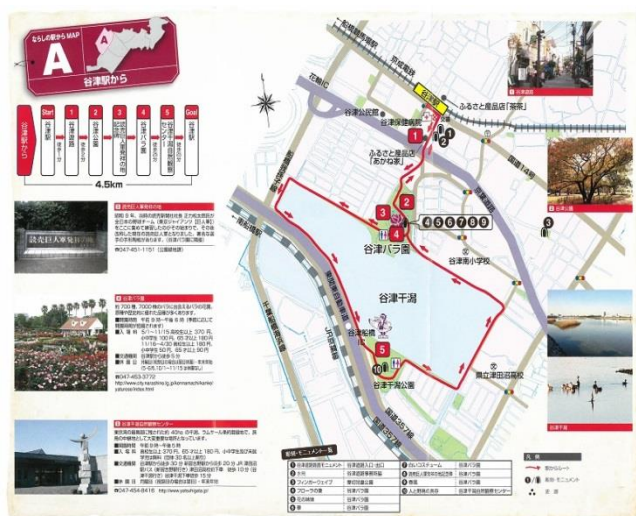
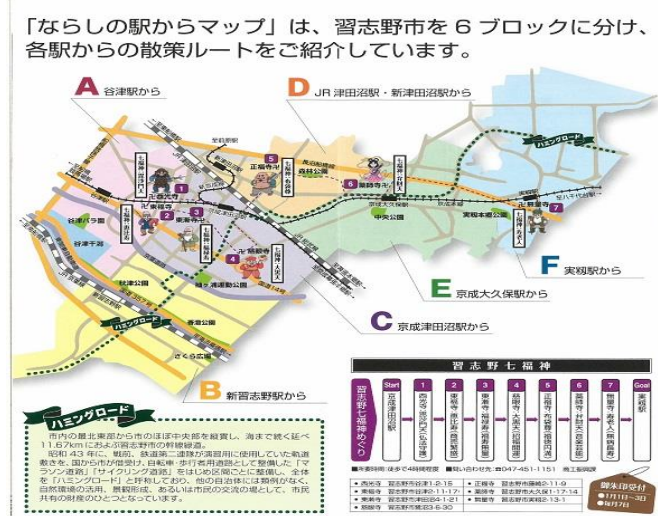
習志野市のマップの一部を御紹介します♪

● JR 線、京成線、新京成線の電鉄、コミュニティバスの路線図



● ならしの駅からマップ

習志野市を6ブロックに分け、各駅からの散策ルートをお紹介しています。



- A ブロック…谷津駅から
- B ブロック…新習志野駅から
- C ブロック…京成津田沼駅から
- D ブロック…JR 津田沼駅・新津田沼駅から
- E ブロック…京成大久保駅から
- F ブロック…実籾駅から

各駅から施設や公園、石碑などを
巡るコースをお紹介しています♪

※詳細は、ホームページを御覧ください。

※市が用途別に作成している各種の市内マップを、ぜひ御活用ください♪

市ホームページのトップページより [習志野マップ](#) [検索](#)





習志野市のエコシェアスポット♪ 公共施設に遊びに行こう！

みんなで1つの場所に集まって過ごすことで、家庭の省エネに貢献♪

※掲載情報は、平成31(2019)年4月1日時点のものとなります。

※各施設の詳細は、本市ホームページ等で御確認ください。

市庁舎

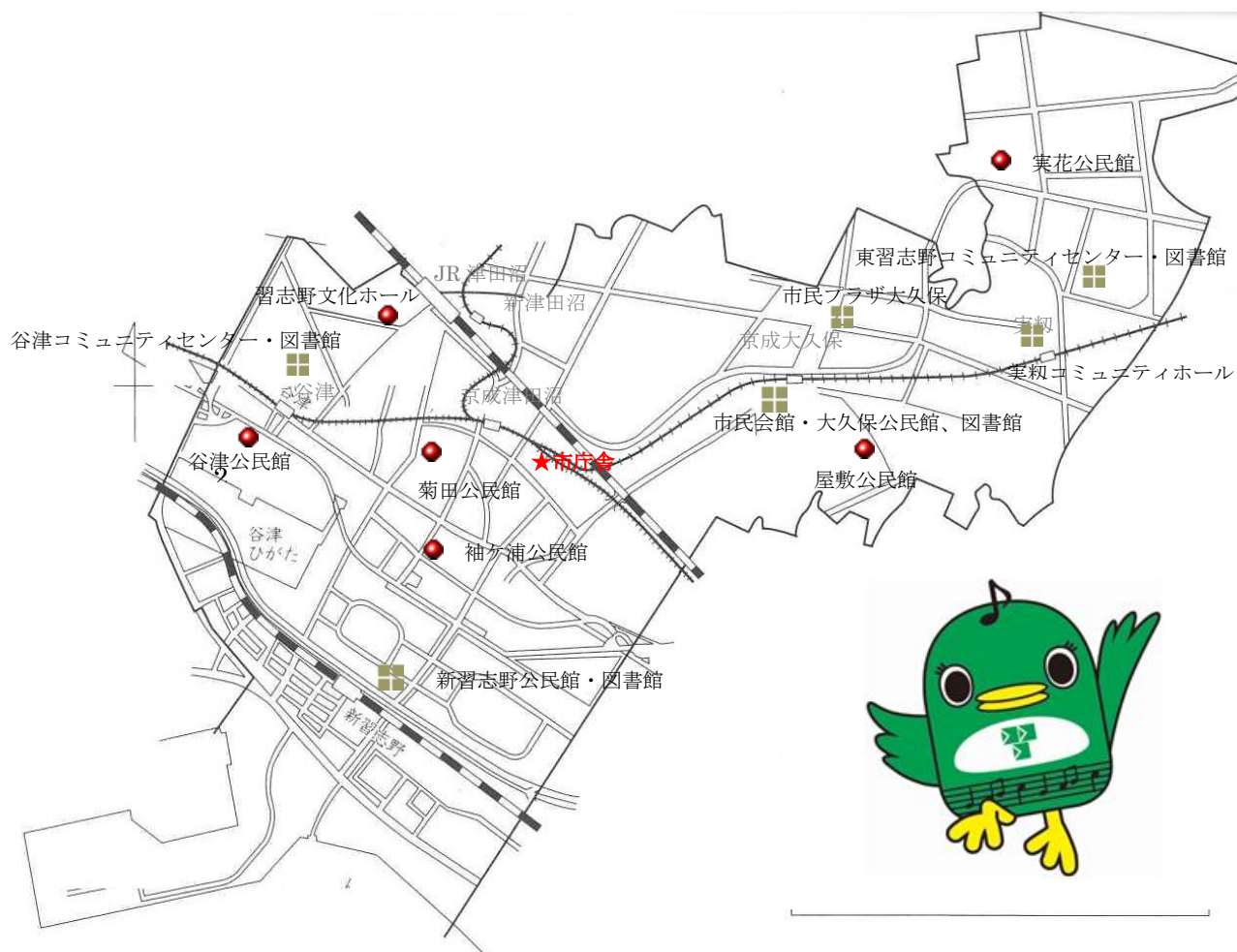
施設名等	場 所	連絡先	概 要
習志野市役所 市庁舎 ※月曜日から金曜日 ※午前8時30分から 午後5時	鷺沼 2-1-1 ※京成津田沼駅より徒歩7分 ※JR 津田沼駅より 京成バス「幕張本郷行」に乗車、 「習志野市役所」下車徒歩2分 ※車：来庁者駐車場 126 台 （駐車場の利用時間） 午前8時から午後5時30分	451-1151 （代表）	※Gフロアと1階に市民交流スペースがあり、テーブルとイスを常設。各種展示会等も開催されています。 庁舎内のコンビニには飲食スペースも。 1階にはレストランが営業中。 Gフロアと1階につながる大きな木の階段が印象的です。 6階には市内を見渡せる展望回廊があります。 ※レストラン 午前9時から午後4時 ※コンビニ 午前7時から午後7時 ※Gフロア（グランドフロア） 一番下の階。京成津田沼駅からお越しの方はGフロアの正面玄関からお入りいただけます。 Gフロアの1つ上の階が、1階となります。一般駐車場は1階の正面玄関に面しています。



公民館・市民会館・文化ホール等

※使用料金・休館日等の詳細は、ホームページ等で御確認ください。

施設名等	場 所	連絡先	概 要
● 菊田公民館	津田沼 7-9-20	452-7711	
● 大久保公民館	本大久保 3-8-20	476-3213	
● 屋敷公民館	屋敷 3-13-13	475-4354	
● 実花公民館	東習志野 6-7-2	477-8899	
● 袖ヶ浦公民館	袖ヶ浦 2-5-1	451-6776	
● 谷津公民館	谷津 4-7-10	452-1509	
● 新習志野公民館	秋津 3-6-3	453-3400	
● 市民会館	本大久保 3-8-20	476-3213	
● 習志野文化ホール	谷津 1-16-1	479-1212	



公民館では、「地域に根ざしたこと」として、集会や憩いの場の提供、生活相談、広報活動、いろいろなイベントを開催しています。広報習志野等をまめにチェックしてみてね♪

自治振興施設（コミュニティセンター）

※使用料金・休館日等の詳細は、ホームページ等で御確認ください。

施設名等	場 所	連絡先	概 要
■ 谷津コミュニティセンター ※開館時間 午前 9 時から午後 9 時 ※受付時間 午前 9 時から午後 5 時 ※休館日 月曜日、祝日、年末年始 ※利用対象者 市内在住、在勤、在学の方が 半数以上の団体	谷津 5-16-33 	471-2071	多目的室や、 ふれあいルーム等の 貸出の部屋のほか、 常時開放している 「こどものへや」 （専用貸出は原則なし） も設置されています。 ピアノや卓球台（3 台） 等もご利用いただけます。
■ 東習志野コミュニティセンター ※開館時間等は谷津コミュニティ センターと同じ。	東習志野 3-1-20 	475-9901	調理室や多目的室、 講義室等、 用途に合わせて ご利用いただけます。 陶芸窯もあります。 ※陶芸窯を利用される 場合は、事前にお問い合わせ ください。
■ 市民プラザ大久保 ※開館時間 午前 9 時から午後 9 時 ※受付時間 午前 9 時から午後 8 時 ※休館日 第 2・第 4 火曜日 （祝日の場合は、翌平日） 年末年始	大久保 4-2-11 	470-8171	展示会や成果発表などに 使用できる 多目的ギャラリー、 音楽活動用のスタジオ などの設備があります。
■ 実籾コミュニティホール ※開館時間 午前 9 時から午後 9 時 ※受付時間 午前 9 時から午後 5 時 ※休館日 月曜日、祝日、年末年始	実籾 5-3-20 	455-6500	4 つのホールがあり、 展示・発表に使用する ことができます。 簡易ステージ等発表の 設備も整っています。

図書館

※休館日等の詳細は、ホームページ等で御確認ください。

施設名等	場 所	連絡先	概 要
■ 大久保図書館	本大久保 3-8-19	475-3213	
■ 新習志野図書館	秋津 3-6-3	453-3399	
■ 東習志野図書館	東習志野 3-1-20	473-2011	
■ 藤崎図書館	藤崎 6-20-11	475-3330	
■ 谷津図書館	谷津 5-16-33	471-2072	
 写真は久保図書館			





歩いて健康、エコライフ散策 in 習志野

家庭の省エネ対策に、季節ごとに楽しめるエコライフ散策をしてみませんか？

公園・史跡

※ 各施設の詳細は、ホームページ等をご覧ください。

施設名	住 所	連絡先
旧鵜田家住宅 昔の家の造りに究極のエコライフが隠されている かもしれません…♪	実籾 2-24-1	453-9382 (習志野市社会教育課) (土日祝 471-0144)
旧大沢家住宅 電気のほぼない時代。太陽とともに早寝、早起き。 省エネ＆健康のヒントかも♪	藤崎 1-14-43	453-9382 (習志野市社会教育課) (土日祝 477-4600)
谷津バラ園 バラは春だけではなく秋もきれいに咲き誇ります♪ 散策の良い季節ですね♪	谷津 3-1-14	453-3772
香澄公園 夏のじゃぶじゃぶ池は、小さなお子様の笑顔が はじけます♪	香澄 3～6 丁目	454-1823
秋津公園 運動場も整備されています。	秋津 3～5 丁目	452-6155
谷津干潟公園 園内の谷津干潟自然観察センターでバードウォッチ ング♪ 喫茶室もあり静かなひとときをご提供します♪	谷津 3 丁目、秋津 5 丁目	454-8416 谷津干潟自然観察センター
谷津奏の杜公園 市内で一番新しい街の、敷地の広い公園です。 開園当初の市政 60 周年にあわせて、60 品種の桜が 植えられました♪	奏の杜 2 丁目	453-9298 (習志野市公園緑地課)
鷺沼城址公園 春は桜がとてもきれいな公園。ハミングロードからも 階段でのぼれます♪	鷺沼 1 丁目	
森林公園 平成 29 年度に池の水を抜いて海堀化したことで有 名に♪カワセミに会えるかな♪	藤崎 7 丁目	



施設名	住 所	連絡先
屋敷近隣公園 敷地の広い公園です。春には桜が満開です♪	屋敷 4 丁目	453-9298 (習志野市公園緑地課)
実籾自然公園 緑あふれる公園です。 ターザンロープで風を感じてみよう！	実籾 6 丁目	
実籾本郷公園 旧鵜田家住宅と菖蒲田など、昔なつかしい風景あふれる公園です♪	実籾 2 丁目	
実花緑地 松林の散歩コースがとても涼やか。 夏場のお散歩にちょうど良いかも♪	東習志野 7 丁目	
袖ヶ浦西近隣公園 広い広場で思いっきりよーいドン！ シートを広げて広い空間を楽しんで♪	袖ヶ浦 2 丁目	
袖ヶ浦東近隣公園 砂場にブランコ、すべり台、複合遊具で のびのび遊ぼう！	袖ヶ浦 6 丁目	
袖ヶ浦運動公園 テニスコートや体育館もあり、健康的に、本格的に、 スポーツマンが集います♪	袖ヶ浦 5 丁目	
香澄近隣公園（香澄ふれあい公園） 広い敷地の公園。 ぐるっと歩くだけでも良い運動かも。	香澄 4 丁目	
梅林園 紅白に咲く梅の花々の中にいると、 ちょっと良いことがありそうな気分♪	鷺沼台 4-4	—



【参考資料】



主な環境ラベル制度

製品等が環境に与える影響に関する属性情報を、ラベルの形で表示したものが「環境ラベル」です。環境ラベルは、購買の場面において、消費者に対して環境にやさしい製品の選択を促し、そのことを通じて企業の環境にやさしい製品の開発・製造を促します。

ラベル名	運営主体	制度の概要	対象物品等
グリーンマーク	 グリーンマーク	(財) 古紙再生促進センター 原料に古紙を規定の割合以上利用していることを示す。当該の製品を製造または販売する者が(財) 古紙再生促進センターに表示申請を行う。	トイレットペーパー、コピー用紙、学習帳等
エコマーク		(財) 日本環境協会 ライフサイクル全体を考慮して環境保全に資する商品を認定するもので、ISO規格に即した環境ラベル制度。エコマーク類型・基準制定委員会で商品類型を選定し、ワーキンググループで基準案を策定。案を公表したのち、再度審議し、認定基準を策定する。	5,821 商品 (2018 年 6 月現在)
牛乳パック再利用マーク (パックマーク)		牛乳パック再利用マーク促進協議会 使用済み牛乳パックを原料として一定基準を満たした工場をパックマーク工場として認定。最終商品にマークをつけて販売を希望する企業は使用許可を受ける。	トイレットペーパー、家庭紙・ノート、ファイル等事務用品・印刷用紙・各種パッケージ等 メーカー13 社 (2018 年 5 月現在)
省エネラベリング制度		経済産業省 省エネ法に定められた省エネ基準達成度を表示する制度。達成した製品には緑色のマークが、未達成の製品には橙色のマークが表示される。JIS規格(JIS A4423 C9901 S2070)の規定に基づき、事業者が自主的に表示を行う。	エアコン、蛍光灯器具、テレビ、電気冷蔵庫、電気冷凍庫、ストーブ、ガス調理機器、ガス温水機器、石油温水機器、電気便座、電子計算機、磁気ディスク装置、変圧器、DVDレコーダー、ジャー炊飯器、電子レンジ等 18 品目
統一省エネラベル		経済産業省 小売事業者が製品の省エネ性能や年間目安電気料金等を表示するラベル。それぞれの製品の市場における省エネ性能の位置づけを5つ星から1つ星の5段階で表示する。	エアコン、テレビ、電気冷蔵庫、電気冷凍庫、電気便座、蛍光灯器具(家庭用)の6品目 (2013 年 5 月現在)
PETボトルリサイクル推奨マーク	 PETボトル 再利用品	PETボトル協議会 PETボトルのリサイクル品を使用した商品につけられるマーク。製造・販売業者がPETボトル協議会に申請し、認定審査が行われる。	衣料関係、台所用品・清掃用品、寝具・インテリア等 295 品目 (2013 年度 3 月現在)
再生紙使用マーク	 R100 古紙リサイクル配合率100%再生紙を使用	3R活動推進フォーラム(旧：ごみ減量化推進国民会議) 古紙を使用、もしくは表示に適合した古紙配合率であること。自主的に表示可能であり、マーク使用のための手続きは無い。	—
国際エネルギースタープログラム	 ENERGY STAR	経済産業省 パソコンなどのオフィス機器について、稼働時、スリープ・オフ時の消費電力に関する基準を満たす商品につけられるマーク。日本、アメリカのほか、EU等9 国・地域が協力して実施している国際的な制度。	

参照：環境省ホームページ「環境ラベル等データベース」

リユース、リサイクルのための表示「識別表示マーク」

「資源の有効な利用促進に関する法律（資源有効利用促進法）」に基づいて表示される、分別回収を促進するためのマークです。この法律で※指定表示製品に指定されているアルミ缶、スチール缶、PET ボトル、紙製容器包装、プラスチック製容器包装、小形二次電池、塩化ビニル製建設資材については、消費者が容易に分別できるよう、材質や成分その他分別回収に必要な事項を、マーク等の決められた様式で表示することが義務付けられています。

注：個々の物品・サービスの環境負荷情報を表すマークではありません。

※指定表示製品：分別回収をするための表示をすることが当該再生資源の有効な利用を図る上で特に必要なものとして政令で定める製品のこと。アルミ缶、PET ボトル、紙製容器包装、プラスチック製容器包装、小型二次電池、塩化ビニル製建設材がこれに指定されています。

マーク等および制度名			運営主体名
アルミ缶			公益社団法人食品容器環境美化協会
スチール缶			
PET ボトル			PET ボトルリサイクル推進協議会
紙製容器包装			紙製容器包装リサイクル推進協議会
プラスチック製容器包装			プラスチック容器包装リサイクル推進協議会
小型二次電池	ニカド電池	N i - C d	一般社団法人電池工業会
	密閉型ニッケル・水素蓄電池	N i - M H	
	リチウム二次電池	L i - i o n	
	小型シール鉛蓄電池	P b	
塩化ビニル製建設資材		∞ P V C	塩ビ工業・環境協会

参照：環境省ホームページ「環境ラベル等データベース」



その他

■ 千葉県地球温暖化防止活動推進センター 検索

- ・「うちエコ診断」簡単チェック！
- ・こども向け情報 など

〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港 1-11-1

電話 043-246-2180（直通）

FAX 043-246-6969

■ 一般財団法人省エネルギーセンター 検索

- ・工場、ビルの省エネ 省エネ診断（無料）
節電診断 など

〒108-0023 東京都港区芝浦 2-11-5 五十嵐ビルディング

電話 03-5439-9710（代表）

FAX 03-5439-9719

- ・省エネ「見える化」ツール／ビルの省エネルギー支援ツール節電対策シミュレータ など



習志野市からのご提案

※ 空調の室温 28℃の目安について

～ 環境省が「室温 28℃」を目安とした背景 ～

環境省は、平成 17(2005)年から地球温暖化対策のため、冷房時の室温を 28℃で快適に過ごせる軽装や取組を促すライフスタイル「COOL BIZ（クールビズ）」を推進しています。

（中略）

平成 17(2005)年の「クールビズ」開始の際には、「建築物における衛生的環境の確保に関する法律施行令」及び労働安全衛生法の「事務所衛生基準規則」で定められた室温設定の範囲（17℃以上 28℃以下）に基づいて、“冷房時の室温 28℃”を呼びかけてまいりました。

（中略）

平成 17(2005)年に（財）省エネルギーセンターが実施した「上着を脱いでネクタイをはずすと体感温度が 2℃下がる」という実験結果に基づいて設計したものです。室温 28℃時の「軽装」と室温 26℃時の「スーツ」の温熱感はほぼ同じであり、着衣量のコントロールによって体感温度を下げる工夫を促しています。

※COOL BIZ ホームページより

※ 習志野市では、もう一つの御提案として、

夏季には「26℃」を、快適に過ごせる室温として推奨したいと考えます。

適正な室温管理は省エネ効果につながり、地球温暖化の原因である CO₂削減につながります。地球温暖化を防ぎ、これ以上の気温の上昇を防ぐことは急務です！

「健康なまち習志野市」は、無理をせず「取組」を「継続」していただくために、特に暑さ厳しい夏季においては、健康に留意し、効率よく活動できる室温を保ちながら、家事や宿題、仕事をさっと済ませて早寝・早起き&勤務時間の短縮（NO 残業）等で、省エネ対策に努めましょう！

元気ならずっとエコ活動できる♪





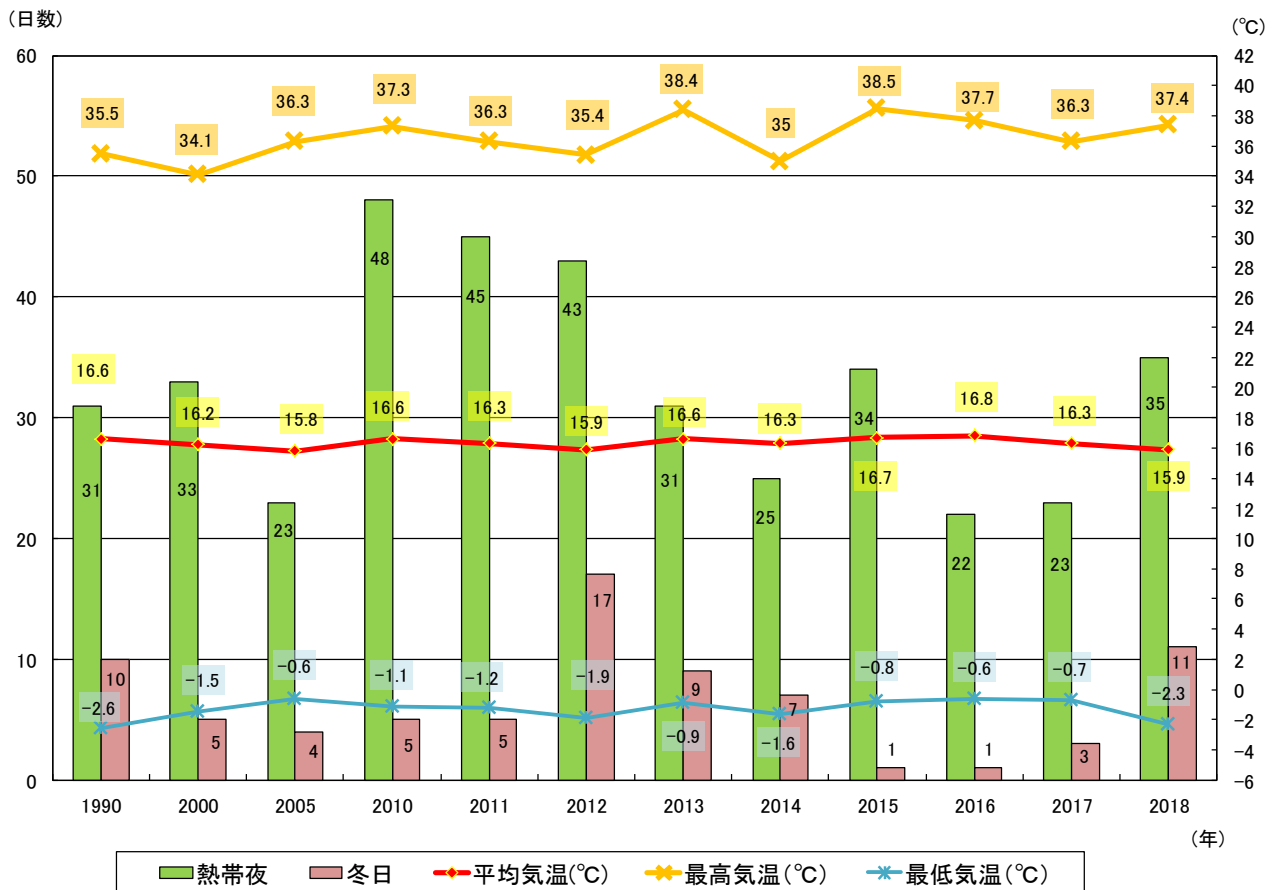
地球の問診票

習志野市（千葉北西部）の気温などの推移を見てみよう！ 2018 年末現在

千葉測候所の平均気温などの推移です。平均気温はこの 30 年間でほぼ横ばい傾向となっています。熱帯夜(最低気温 25℃以上)は平成 22(2010)年以降減少傾向で推移しましたが、平成 27(2015)年は前年より 9 日増加しました。その後、平成 28(2016)、29(2017)年は減少しましたが、平成 30(2018)年には再び 10 日以上増加となっています。

屋内外の熱中症予防指針より、気温が 31℃を超えると「危険」とされています。(「まちなかの暑さ対策ガイドライン平成 28 年 5 月」環境省より)

千葉測候所の平均気温などの推移



冬日は、最低気温が 0℃未満の日を指します。

出典) 気象庁ホームページ「過去の気象データ検索」より作成

日本国内での最高気温は、平成 30(2018)年 7 月 23 日に埼玉県熊谷市で 41.1℃を記録更新し、世界では、米国カリフォルニア州デスバレーで同年 7 月 3 日に 52℃を記録しています。

わたしたちの地球へ

お元気ですか？

熱の具合はどうですか。

習志野市でできることを

今、みんなで考えています。

いつも地球のことを思い、一人ひとりが
地球のために「取り組む」こと。

これ以上、悪くならないように、
早くよくなるように。

みんなでできることを、伝えていきます。

ナラシド♪より

Freedesignfile.com

習志野市地球温暖化対策ガイドライン 平成31（2019）年4月1日

（編集・発行）習志野市都市環境部 環境政策課 環境政策係

電 話 047-453-9291（直通）

FAX 047-453-9311（直通）

