

やってよかった省エネ冊子 Part 2

COOL
CHOICE



健康に、楽しみながら、快適に。
やってよかった省エネについての
生の声を集めました。

質問

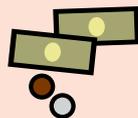
実際にやってみて、
満足した家庭の省エネ（&再エネ）って
何ですか？

推進員
50人に聞きました！

平均的な1世帯の水道光熱費は、1年間で約21万円※1。

日本の化石燃料輸入額は、1年間で約17兆円にもなります※2。

電気やガスなどのエネルギーを得るために、多くのお金が日本から海外へ流れています。



快適生活をするには、必要などころではしっかりエネルギーを使う。

でも、無駄なもったいないエネルギーはきちんと「省く」のが、かしこいやり方。

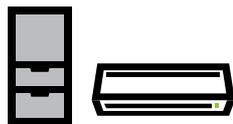
暮らし上手な人は、省エネ上手な人なのです。

※1) 総務省統計局 家計調査年報(家計収支編)2021年(令和3年)家計の概要による。光熱・水道の平均額 総世帯 215,280円/年、二人以上の世帯 258,372円/年。

※2) 財務省貿易統計より、20年間(2002～2021年)の年平均



たとえば、家の断熱をすることで冷暖房が少なくて済み、光熱費が下がる。断熱性能が上がると、冬のヒートショックや夏の熱中症などのリスクも下がり、健康で快適な生活につながる。もし断熱リフォーム工事を地元の業者さんに頼んだら、地元経済の活性化にもつながる。



たとえば、日本のメーカーが作る省エネ家電に買い換えたなら、光熱費が下がって家計が潤い、日本の企業も元気になる。地元の電気屋さんで買ったなら、地域経済も元気になる。

暮らし上手で省エネ上手な人が増えたら、健康で快適な生活をしながら、日本から海外へ流れていくお金を減らして、代わりに日本や地元の経済が元気になることにもつながるのです。

この冊子では、京都府内で温暖化防止活動をしている人に「がまんでない、やって良かった省エネ(&再エネ)・満足度の高い対策」についてアンケートをした結果をまとめたものです。省エネの視点で暮らしを見直すことは、きっと、あなたの暮らしを豊かにするヒントがみついています。

「やって良かった取組・満足度の高い対策」を3つ教えてください。

京都府地球温暖化防止活動推進員は、地域で温暖化防止活動をする京都府知事委嘱のボランティア。色々な対策を自ら実践されてきた方に、ご自身が特に満足した対策を3つ選んでもらいました。

選ばれた対策ランキング

京都府地球温暖化防止活動推進員

50人の回答結果より

第1位

● 照明をLEDに交換する

第2位

● 窓の断熱リフォームをする

第3位

● 夏の窓対策（窓の外での遮光、遮熱カーテン等）
（同点） ● 夏にみどりのカーテン（ゴーヤなど）を設置する

第5位

● 省エネ型冷蔵庫への買い換え

断熱対策の満足度は高い！

50人中14人が、リフォームや新築時の「断熱対策」について「費用はかかったが、やって良かった！満足している！」と回答しました。

窓断熱
リフォーム

お風呂の
断熱
リフォーム

壁・床・
天井の断熱

新築で
ZEH



第1位

照明を LED に交換する

推進員 50 人中、13 人が「やってよかったトップ3」に選びました



やってよかった

LED 電球、長寿命で
交換の手間がへった。

明るくなった!

蛍光灯よりパッと早く明
るくなり、気持ちいい!

熱くならないので夏は
特に良いと思います。

調光調色できる LED シーリングライトは状況に合わせて使えて快適。
タイマー機能も便利! 点けばなしで寝ることが無くなりました。

玄関、トイレ、洗面
所は自動点灯 / 消灯
にした。便利!

家族が消し忘れていても、罪
悪感がへりました (本当は忘
れないのが良いですが…)。

購入するときに、種類が多いので迷いました。
電気屋さんに助けてもらいました。



LEDシーリングへの交換方法を動画でご紹介 ▶
<https://youtu.be/i89inZil1rU>



調光調色機能付きのLED
シーリングライト。
奥の照明は白色、手前
の照明はオレンジ色に変
えた様子です。

- 白熱電球からLED電球に交換した場合、
約86%の省エネ。
- 蛍光灯シーリングライトからLEDシーリングライトに
交換した場合、約50%の省エネ。

『2022 スマートライフおすすめBOOK』より

豆知識

窓の外からの光を上手に取り入れて、
照明をつける時間をへらしています！

!!!
こんな声も！

第2位

窓の断熱リフォームをする

推進員 50 人中、10 人が「やってよかったトップ3」に選びました



1階の大きな窓を、内窓や複層ガラスにリフォームしたところ、冬の足元からの冷えがなくなり、部屋全体が暖かくなりました。断熱効果以上に、隣の声や外の騒音が伝わってこなくなったのがとても良かったです。

夏の冷房効率を良くするには、西側や南側の窓に「遮熱タイプ」を設置するのがおススメ。冷房は28℃設定でも問題なく涼しく過ごしています。

ペアガラスにした部屋と、していない部屋では、冬の暖かさが全く違った。

浴室と洗面所を二重窓にして、冬期に寒さを感じる事がなくなった。

冬のサッシの水滴が、二重窓にすることで解消！

冬場に結露がなくなったのにはびっくり。外の音がすごく小さくなりました。



内窓(二重窓)。もともとの窓の内側に新しく窓を設置して、間に空気層を作ります。



写真提供：推進員〇さん

出窓に二重窓を設置することも可能。間の空気層が熱を伝わりにくくします。



(左) リフォーム前。単板ガラス(1枚のガラス)の窓でした。

(右) リフォーム後。樹脂製枠の内窓を設置。見た目もそんなに変わりません。

写真提供：推進員 高坂さん

豆知識

夏や冬は、窓などの開口部から多くの熱が入りすぎてしまい、冷暖房効率が悪くなってしまいます。一番熱の出入りの大きい窓の断熱をするのはコスパの良い対策です。

(同点)

第3位

夏の窓対策 (窓の外での遮光、遮熱カーテン等)

推進員 50人中、8人が「やってよかったトップ3」に選びました

やってよかった

声

窓の外側に遮光ネットを取り付けています。ついでにエアコン室外機も影になるようにしています。

写真提供
推進員Nさん



マンションでも設置できます。

写真提供: 推進員 村山さん



夏には遮熱カーテン、冬には断熱カーテンを取り付けています。

窓の外に日よけを出して、西日を遮るとエアコンの効きが良くなった。

こちらも
チェック!

冬の窓対策(断熱シート貼り付けやカーテン)

窓に断熱シートを貼っています。
手軽で低コスト。すぐにリフォームできない方ができる対策です。

冬のカーテンは厚手
&裾は長くひきずる
ようにしています。

やってよかった
声

なんと、**50人中20人**の推進員が、「窓断熱リフォーム」「夏の窓対策」「冬の窓対策」のいずれか(もしくは複数)をトップ3に挙げました!

窓対策は満足度が
高いようです!

(同点)

第3位

夏にみどりのカーテン (ゴーヤなど)を設置する



推進員 50 人中、8 人が「やってよかったトップ3」に選びました

!!!
やってよかった

声

家の内側から見ても、外側から見てもグリーンが映え、美しいし、影ができて少しだけ涼しく感じる。

毎年つくって日よけにしています。花が咲きタネができることの癒し、ゴーヤの収穫のおまけもあり、エコのためというよりは我が家の楽しみのために取り組んでいます。



写真提供：推進員 葛山さん

自宅だけでなく、職場でも作っています。

こちらも
チェック!

雨水利用 (雨水タンクやバケツでの利用)

!!!
やってよかった
声

自転車や車の洗浄に。災害時の水の確保に(ただし飲料水以外で)。

庭の水やりで水道水は使っていません。植物にも雨水の方が自然だと思います。



写真提供：推進員 I さん

バケツを使った雨水利用は手軽にできます。



写真提供：推進員 菊地さん

第5位

省エネ型冷蔵庫への 買い換え



推進員 50 人中、7 人が「やってよかったトップ3」に選びました



思い切って省エネ型にして良かった！省エネ家電にすると、普通にしているだけでも省エネになる。

冷蔵庫を買い換えたら、電気代が減ったことを実感！（ご家庭によってさまざまですが、月に約1,000円減った、約800円減った、など）



写真提供：推進員〇さん



不要な冷蔵庫 / 冷凍庫を処分

こちらも
チェック！

物置にも冷蔵庫と冷凍庫を置いていたが、冷凍は台所の冷蔵庫の冷凍室に入るだけと決心し、食べつくした。スペースも広がった。

省エネ型エアコンへの 買い換え



最近のものは0.5℃単位で温度調整ができる。省エネ運転モードも便利。

長時間使う人は特に省エネ型にするメリットがありますね。

◆ 太陽光発電の設置



真夏の晴天時、昼間にエアコンを使用するには太陽光発電でまかなえている。



電気代が大幅ダウン。また、蓄電池もあるので停電の不安がありません。



庭で小規模太陽光発電をしている方、農業（井戸のポンプ駆動）に使っている方も！



最近、スマホのアプリで発電量を確認できるものもあります。

画像提供
推進員 一原さん

◆ 再エネ電気の契約

我が家は日当たりが良くないので太陽光発電パネルなどの設置が難しいですが、再エネ100%の新電力に切り替えてCO₂ 排出実質ゼロの電気です。

借家ですが、電力会社の変更だけで使用電力を再エネ100%にできました！





買い物で選ぶ：地産旬食



やってよかった
声

道の駅や、農産物直売所をよく利用します。地元
の食材が買えるのでフード・マイレージ^(※)も意
識しつつ、新鮮で元気な食材が手に入ります。

(※) 食べ物の輸送距離による環境負荷を考慮するための指標。食べ物の
重量と距離を掛け合わせたもの。



調理の工夫で省エネ「保温調理」



写真提供：推進員 畑中さん

真空調理器
(保温調理器)



写真提供：推進員 畑中さん

発泡スチロール箱を
利用して



写真提供：推進員 Oさん

捨てる防寒具の
フードを利用



やってよかった
声

専用調理器具がなくても工夫して出来る！

保温
調理

発泡スチロール箱をスーパーでもらっ
てくる。カレー、シチュー等の素材を
10分程煮る。ルーを入れ溶けたら
鍋に蓋をしてスチロール箱も蓋して保
温。30分程置いて出来上がり。保
温中は火を使わずに安全。ほった
らかしでもう1台ガスコンロやIHクッキ
ングが働いてくれているみたいです。

圧力鍋

大根や豆などの調理は30
～40分煮込まなければなり
ませんが、圧力鍋だと水
から沸かして沸騰したら火
を止めて、圧力が下がるま
で待つだけ。(加熱時間は
トータル10分程度)



調理の工夫で節電

夏場においしい作り置きおかず

!!!
やっぴよかった



写真提供：推進員 水野奈美さん



写真提供
推進員 西澤さん

電力がひっ迫する夕方の節電対策。仕事のあとに料理をするのが面倒くさい方にお勧め。暑い夏は、トマトのブルスケッタ、夏野菜入りサラダ、夏野菜ラタトゥユ、酢の物、冬瓜の煮物、キャベツの塩昆布和え、カルパッチョや南蛮漬けなど冷たい料理が好きな方にお勧め。

豆知識

実は省エネ・節水！食洗機

手洗いよりも少ない水で洗えます。ただし、「乾燥」をすると電気をたくさん使うので、扉を開けて自然乾燥できるとベスト！



写真提供：推進員 Nさん



電気の保温をやめた

!!!
やっぴよかった



電気ポットをやめて、そのつど沸かす電気ケトルにしています。保温は電気を意外と使っていることを知り、炊飯器の保温もしなくなりました。

こちらも
チェック！

生ごみの堆肥化

生ごみは電気を使わず堆肥に変えて、自家用野菜等を栽培しています。ゴミ回収日の悪臭や、ゴミ袋をガラスやネコなどにより荒らされることもなくなりました。

家ではコンポストを2つ使用。発酵・熟成期間が必要で二つにすると便利。生ごみのゴミ出しゼロです。



写真提供
推進員 山崎さん



写真提供：推進員 Nさん



浴室の断熱リフォーム



浴室リフォームは絶対おススメ! 1回に使うお湯の量が減り、お風呂の快適さがアップ。最近のものは断熱効果も良くなっているので、お湯も冷めにくい。

自分でもできる
節水シャワーヘッドへの
取替もおススメ!



写真提供: 推進員 山本さん



エコカーへの買い換え



車2台ともハイブリッド車にしたらガソリン代が半分ぐらいに! 助かっています。

軽くて効率の良い一人乗り電気自動車を利用しています。

エコドライブ

スマートフォンで燃料計アプリを使って楽しく燃費把握しています。長距離走行前はタイヤの空気圧を整えます。エコドライブを心掛けるようになってから、ゆったりした気持ちで安全運転度も増したように思います。



車の使用を控える

こちらも
チェック!

体を動かすので、健康にも良い!

買物や外出の際の移動には公共交通機関や自転車をを使い、車の使用を控えています。ガソリン消費量が減りました!





環境家計簿で光熱費を把握



10年以上、環境家計簿を継続中。光熱費を把握することにより、数字の変化を見て出来る範囲で少しでも減らそうと省エネを続け、光熱費などが概ね半分以下になりました！



手軽にWEBで記録！
京都府インターネット環境家計簿
すぐに始めたい方はコチラ▶



紹介動画もあります▶
https://youtu.be/AGBluisf_fU



(YouTube)



ご紹介しきれないぐらいたくさんの「やっぴょくたつた！」の回答がありました。がまんではなく、生活スタイルに合わせた工夫をすることで、省エネ生活は「ていねいな暮らし」につながります。

- DC扇風機(省エネ)を使っている。
- 省エネ型のTVにした。
- テレビ・パソコンの画面の明るさを省エネモードにする。
- 家電の設定は省エネモードにしている。
- 消し忘れ防止(センサーで消灯、エコタップの利用など)

- トイレは便座カバーを使えば、保温をしなくても快適
- 洗面所や台所の水栓を、支障のない範囲で絞る
- 自然素材を活用している/プラスチック製品を使わないようにしている
- 不要なものは買わない(足るを知る)
- リユース、リサイクルなど活用!

冬の省エネ!

銀色の断熱マットやラグなどを敷いて、床の断熱に。熱は下にも逃げています。玄関に近い台所。いくら暖房しても寒かった。玄関から冷気が来ないように段ボールで冷気ガードをつくと、暖房が効くようになった。



**新築・リフォームする人は、
「断熱チャンス」を逃さないで！**

**50人中、14人が、
やって良かった！と回答！**

- 詳しくはこの冊子の6,7,14ページをチェック！
- 引っ越し先の断熱性能もチェックを！

新築時に、ZEH にしました！
**冷暖房効率が大きく向上し、電
 気代が下がりました。帰宅時に
 家に入った瞬間とても快適な温
 度でうれしい。家の中の温度変
 化がとても少ないので、ヒート
 ショックの心配がなく、冬に窓
 に結露しません！**



2015年に、地球温暖化対
 策の新しい国際ルール「パリ
 協定」が採択されました。多く
 の国が次々と批准を行い、翌
 2016年には1年未満の異例の
 速さでパリ協定が「発効」しま
 した。

2020年2月には、京都府知
 事が「2050年までに温室効果
 ガスの排出量を実質ゼロにす
 ること目指す」と宣言。同10月
 には日本もカーボンニュートラ
 ルを目指す」と表明しました。

一方で、世界各地で増える極
 端な気象。日本でも、夏の猛
 暑が健康に影響を与え、梅雨
 時や台風の時期の大雨や洪水
 などで大きな被害を引き起こ
 す頻度が増えてきています。

いま、世界は産業革命前か
 らの平均気温上昇を1.5℃以
 内に抑えることを目標にしてい
 ます。そのためには、2050年
 までに世界の温室効果ガス排
 出量を「実質ゼロ」にする必
 要があります。

実質ゼロなんて無理？いえ、
 温暖化対策を進めるというこ
 とは、ガマンでなく快適に、上
 手な省エネをするということ。
 そして太陽光発電などの再生
 可能エネルギーを活用する、
 豊かな地域をつくっていくこと
 に繋がっているのです。

すでに、世界も日本も「実質
 ゼロ」に向けて大きく動き出し
 ています。



やってよかった省エネ冊子 Part 2

協力：第 10 期京都府地球温暖化防止活動推進員の皆さん

発行：京都府地球温暖化防止活動推進センター
 (特定非営利活動法人 京都地球温暖化防止府民会議)

URL <https://www.kcfca.or.jp/> ▶



この冊子は、環境省 令和 4 年度二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金（地域における地球温暖化防止活動促進事業）の一環で作成しました。

この印刷物は再生紙に印刷されており、作成過程で排出される CO₂ は京-VRE によりカーボンオフセットされています。

2023 年 2 月発行