

温暖化対策で豊かな地域を

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。

今、世界は産業革命前からの平均気温上昇を 1.5°C 以内に抑えることを目標にしています。そのために京都府は「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を目指す」と宣言しています。

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、我慢でなく快適に、上手な省エネをすること。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** をつくることにつながっているのです。



やってよかった省エネ

健康に、楽しみながら、快適に。
省エネで暮らしを **バージョンアップ!**
実際にやってみて満足した取組・体験談をご紹介します。



やってよかった省エネで、暮らしをバージョンアップしよう!

もっといろいろな取組や、
具体的な製品・サービスを知りたい方は、こちらをチェック!

脱炭素 につながる **新しい豊かな暮らし** を創る 国民運動

 **デコ活**



やってよかった省エネ冊子 Part 3

- 協力：第 12 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)
<https://www.kcfca.or.jp/>



この冊子は、環境省「デコ活」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。

2026年1月発行



必要なエネルギーはきちんと使い、
無駄は「省く」。
暮らし上手な人は、省エネも上手。



平均的な1世帯の水道光熱費は、
1年間で約23万円

※ 総務省統計局 家計調査年報（家計収支編）
2024年（令和6年）結果の概要より



日本の化石燃料輸入額は、
1年間で約25兆円

※ 財務省貿易統計 令和6年分（確々報）より



省エネで健康&快適な生活を。
海外へ流れていくお金をへらして、
地域経済の活性化に。

例えば、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。



例えば、日本のメーカーが作る省エネ家電に買い替えたら、
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。



あなたにピッタリの取組は？

この冊子は、「我慢ではない、やってよかった省エネ（&再エネ）・満足度の高い対策」についてのアンケート結果をまとめたものです。

アンケートに答えてくれたのは、**京都府地球温暖化防止活動推進員**（以下、推進員）の皆さん。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です。いろいろ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**について教えていただきました。

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**が詰まっています。

あなたにピッタリの取組がないか、ぜひ探してみてください。やってよかった省エネで豊かな暮らしにバージョンアップしましょう！



推進員さんが実際にやってみて、特に満足度の高かった取組

■ 住宅の断熱

- リフォーム
- グッズを活用した取組 など



■ 家電

- 買い替え時に省エネ製品に
- エコな使い方 など



■ 電気・お湯

- 太陽光発電・蓄電池
- 給湯



家の断熱

冷暖房で光熱費が高くなる夏や冬は、窓や壁などからの熱の出入りを少なくする断熱対策をすると省エネ&快適になります。

住宅は窓からの熱の出入りの割合が大きいため、窓の対策が特に重要で効果的。

既存の窓の内側にもう一つ窓を設置する「内窓リフォーム」は満足度が高く人気です。



断熱をするメリット

断熱をしっかりとって、冬の室温を暖かく保つことは健康面にもたくさんのメリットがあります。

例えば、ヒートショックの危険がぐっと減る、高血圧や心疾患・気管支喘息・アレルギー等が改善する、肩こりや手足の冷えや腰痛が軽減するなどが分かってきています。



万が一、被災時に停電しても、断熱がしっかりとっていると、暑さ寒さをしのぎやすくなります。



何をしたら？何がよかった？

VOICES

内窓

● 結露しない！

冷暖房がよく効くようになりました。冬の結露がほとんどなくなって驚きです。



内窓

● 暖かく騒音も減少

体感的に3℃くらい暖かくなり快適。外の騒音も減り家族に好評です。もっと早くすればよかった！



内窓

● 快適室温を保つ

補助金で10ヶ所を内窓に。室温維持時間が長くなり、冷暖房の運転時間を短くできます。兄弟宅にもすすめていますよ！



何をしたら？何がよかった？

VOICES

DIY

● 内窓&断熱シート

DIYで内窓を設置し、全窓に断熱シートを貼ったら、冬の朝の室温が2℃上がりました！



リフォーム

● リビングを省エネ化

床と天井に断熱材を入れ、窓を二重に。冷暖房の保ち具合がよくなり、電気代が減りましたよ。



新築

● 壁の内外で断熱

セルロースファイバーによる断熱に加えて外断熱も追加。寝る前にエアコンを止めても、朝まで快適に睡眠できます。



夏のエアコン



遮熱・緑のカーテン



何をした？何がよかった？

VOICES

● 運転方法と温度を工夫

エアコンはこまめに消さない方が省エネ。また、設定温度を下げすぎないようにしています。



● 「自動」で運転

省エネ型エアコンを使用。モードは「自動」設定の方が省エネです。



● 買い替えで快適に

マンションなので夏は暑い。20年前のエアコンを買い替えて、快適に暮らしています。



● ハイスペックさに驚き！

10年経ったエアコンを省エネ型に買い替え。センサーでピンポイントに風が来るうえに、温度設定要らず！



● 酷暑から健康を守る

ここ数年の夏は暑すぎる。省エネに気をつけつつ、健康を損ねないように必要なときは遠慮なく使いたい。



何をした？何がよかった？

VOICES

● 遮熱カーテンで涼しく

遮熱性能のあるレースカーテンを付けています。周りにもおすすめしていますよ。



● 遮光・遮熱シートで西日対策

西側の窓に遮光・遮熱シートを取り付けました。暑さが軽減し、効果を実感しています！



● 緑のカーテンで快適に

室内温度が下がり、ゴーヤなどの実が採れたら、食べるのも楽しみです。



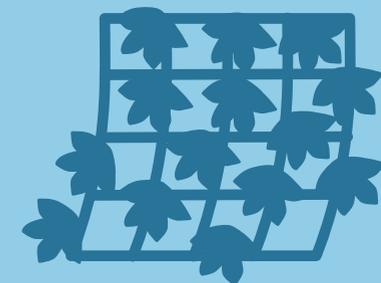
● 育てる楽しさも味わえる

緑のカーテンは、植物を育てるのが好きな人におすすめです。



● ツル性植物の百花繚乱！

家屋全周に木を植えています。ゴーヤ料理に飽きたのでアサガオ、ヒルガオ、ユウガオ、ヒョウタン、アケビなども。



やってよかった対策 4

太陽光発電・蓄電池



何をした？何がよかった？

VOICES

● 初期費用0円プランで設置

築100年近い町屋に太陽光発電を初期負担なし（リース）で設置。想定以上に発電しています。



● 災害に備えて設置

太陽光発電と蓄電池を、初期投資はかかるが、災害に備えて設置。電気代がほぼ基本料金だけに。



やってよかった対策 5

再エネ契約



何をした？何がよかった？

VOICES

● 再エネ100%の電力会社に変更

変えたい会社に申し込むだけ。プランを選べば再エネにできるのがうれしい！



● 自宅で発電しなくてもCO2ゼロ

家で電気を使っても、温室効果ガスを出していないということに、とても満足しています。



やってよかった対策 6

給湯



何をした？何がよかった？

VOICES

● ガス給湯器からエコキュートへ

太陽光発電の余剰電力で昼間にお湯を沸かし、ガス使用量が前年の4分の1に激減！



● おひさまエコキュート

太陽光発電+エコキュートで、我が家は電気代を30%カットできました。



● 補助金でエネファーム設置

1台でガス給湯と発電ができ、エアコンを使わない時期には売電もできます。



● 補助金でハイブリッド給湯器

給湯省エネの補助金を活用。ガス消費量が半分以下になり、エコになりました。



● 薪ボイラーで給湯と床暖

薪の調達ができれば、温水と床暖房を低いランニングコストで運用できます。



● 節水シャワーヘッド

付け替えたら、いつも通り使ってもお湯の量を減らすことができます。簡単で手軽に省エネ！



家電



VOICES

何をした？何がよかった？

● 省エネ型に買い替え

冷蔵庫を省エネ製品に、照明をLEDにしました。LEDは手軽に交換できました！



● 不要な2台目冷蔵庫を処分

電気代が減っただけでなく、冷蔵庫が1つになったので不要な買い物をしなくなりました。



薪ストーブ



VOICES

何をした？何がよかった？

● 冬のエアコン不使用

朝と夕方、各2～3時間燃焼させるだけで十分暖かい。火を見ていると心が落ち着きます。



● 地元で薪を入手

薪が調達できる地域の方におすすめ。地元の森林整備の活動に参加し、薪をもらっています。



車・移動



VOICES

何をした？何がよかった？

● 電気自動車 (EV) を購入

充電設備のないマンションですが、ディーラーの再エネ100%電気の充電でまかなえています。



● 太陽光発電+EV

太陽光で発電しEVに充電。排ガスを出さずガソリン代も不要です。(ローンは残っていますが)



● ハイブリッド車に乗り替え

同じ車格でも燃費が10km/Lから20km/Lになり、月のガソリン代が半分になりました！



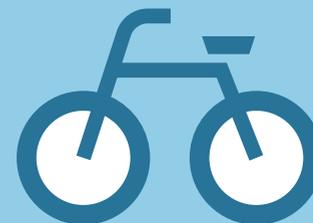
● オイルとタイヤで低燃費

自家用車のオイルを低燃費オイルにし、タイヤもエコタイヤを購入しています。



● 歩き&自転車で健康的に

自家用車を廃車にしたので、徒歩、自転車、公共交通を利用。健康になり省エネでよいこと尽くし！



手軽な取組



すぐできる！今日からできる！お金をかけずにできる！
推進員がやっている「手軽な取組」を集めました。

● エコモードにする



テレビ、エアコン、冷蔵庫、給湯器
の設定を「エコモード」にしました。

● 給湯の温度を少し下げる



キッチンやシャワーのお湯の温度
を少し下げています。

● エアコン室外機



室外機の前に物を置かずに、風通
しよくしています。

● エアコンフィルター掃除



長時間使用するエアコンは日にち
を決めて掃除しています。

● エアコン風量



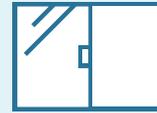
風量を弱にすると冷暖房効率が悪
くなる。強か自動にすると省エネ。

● 扇風機を併用



エアコンを使うときは扇風機も点
け、空気を上下にかき混ぜます。

● 窓の外で遮光



夏は日差しが入らないように、窓
の外にすだれやシェードを設置。

● 窓に断熱シート等



冬は断熱シートを貼ると窓からの
冷気がましになります。

● 自転車&徒歩



自転車や徒歩で外出。健康にも良い
し、街並みや風景を楽しんでいます。

● エコドライブ



急発進しないなどで燃費向上&安
全運転にも！

● 水筒を持ち歩く



水筒に飲み物を入れて持ち歩き、
容器ごみを減らしています。

● リユース&リメイク



着なくなった服を出し家を整理。
服はリメイクするのも楽しい！

● 早寝早起き



朝は自然光で新聞に目を通し、夜
はテレビを早めに切り上げます。

● リペア（修理）を楽しく



リフォーム時に大工さんをお願い
して、割れたタイルをモザイクに。

キッチンでの取組



● 保温調理



着古したコートのフードを「保温帽」に。長時間保温でき、余熱で柔らかくなるので、下ごしらえにも便利。

● お肉を減らす



畜産はCO₂排出が多いので、週1回肉を食べない「お精進の日」を設けています。

● 食べ残しゼロ



食事は毎日のことなので、今日から実践できます。

● 買い物しすぎない



必要な食料のみを購入して、食品ロスを削減。暮らしの中で手軽にできます。

● 食ロスにしない工夫



キュウリが畑で一度に実るので、スライスし冷凍すると、解凍時に柔らかくなりいろいろな料理に使えます。

● 野菜の切れ端を冷凍



野菜の切れ端などは冷凍しておき、味噌汁やスープに入れたら、野菜ロスがなくなりました。

コラム

＼ キッチンからのごみが激減する /

生ごみコンポスト

複数の推進員から「生ごみコンポストやってます！」と声が届きました。コンポスト＝堆肥化にはどんな効果がある？

● 段ボールコンポスト

段ボール箱に腐葉土・米ぬかなどを入れ、1日300gの生ごみを堆肥化。1週間で約2.1kg、半年で55kgの生ごみを削減しました。



● 竹チップを活用

孟宗竹を機械で粉碎しコンポスト基材に。竹に含まれる乳酸菌が生ごみの分解を促進。回収に出すごみが減ったので、ごみ袋代が安くなりました。



● EMボカシで堆肥化

EM生ごみ処理バケツで堆肥化して家庭菜園で循環させています。生ごみは焼却炉の温度を下げるので、減らしたいですね。



● 友人たちと「循環農園」

毎日出る生ごみを発酵させて庭に埋めたら花がよく育ったので、友達15人と畑を借り、本格的に野菜・ハーブ・花を育て楽しんでいます。

