

# なにわエコライフ

## 事例集



## 大阪市 “なにわエコライフ”への取り組み ～市民参加による地球温暖化防止活動～

講師: 宇田吉明

所属: NPO法人大阪環境カウンセラー協会

0

### 「なにわエコライフ認定制度」について

「なにわエコライフ認定制度」は、大阪市の**地球温暖化対策事業**の一環として、

**環境マネジメントの仕組み**(計画をたて、それを実行し、その状況进行评估し、見直しを行う)を

家庭用にアレンジした**環境家計簿**を活用し、

省エネルギーなどの環境にやさしい取り組みをしている**家庭に対して認定**を行うもので、平成14年度からモデル実施。



## 「なにわエコライフ認定制度」について

「なにわエコライフ認定制度」は、大阪市の**地球温暖化対策事業**の一環として、

**環境マネジメントの仕組み**(計画をたて、それを実行し、その状況を評価し、見直しを行う)を

家庭用にアレンジした**環境家計簿**を活用し、

省エネルギーなどの環境にやさしい取り組みをしている**家庭に対して認定**を行うもので、平成14年度からモデル実施。



## 「なにわエコライフ認定制度」について

「なにわエコライフ認定制度」は、大阪市の**地球温暖化対策事業**の一環として、

**環境マネジメントの仕組み**(計画をたて、それを実行し、その状況を評価し、見直しを行う)を

家庭用にアレンジした**環境家計簿**を活用し、

省エネルギーなどの環境にやさしい取り組みをしている**家庭に対して認定**を行うもので、平成14年度からモデル実施。



## 「なにわエコライフ認定制度」のあゆみ

### 公募および説明会の開催

1,200世帯を超える参加の応募があり、6月に24区の保健センター及び市立環境学習センターで環境家計簿の付け方などの説明会を実施しました。

(参加者:1,244世帯 説明会出席者:840名)

### チャレンジシートの記録・実践(7月～12月)

### がんばってる会の開催(9月)

参加者を対象に、24区の保健センター及び市立環境学習センターで、環境NPOの講師により、ワークショップ形式で、その実践を踏まえて、お互いに情報・意見を交換する場として「がんばってる会」を開催しました。

(がんばってる会出席者 348名)

8

## 「なにわエコライフ認定制度」のあゆみ

### 市民行動の集いにおける事例発表

12月に実施された「地球環境保全をめざす市民行動の集い」において、日ごろの取り組み成果の発表を行いました。(省エネルギー行動実践に関する活動事例発表(住吉区、西淀川区、東成区 各1名))

### 認定審査会の開催

なにわエコライフ参加者は、7月～12月の実践をチャレンジシートに記入し、1月に提出。2月に、学識者、市民団体、環境団体、行政から構成される「なにわエコライフ認定審査会」により、これらの実践結果を審査。

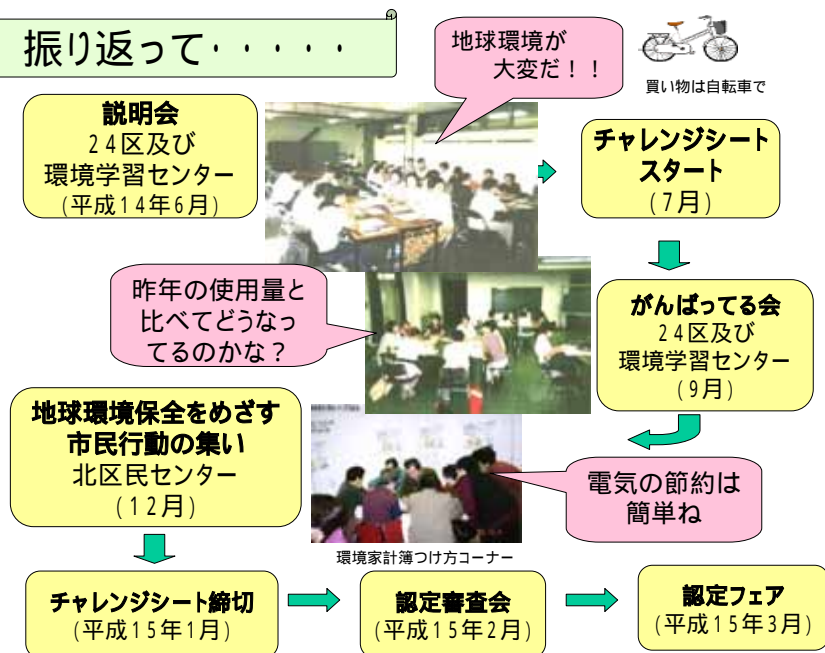
### なにわエコライフ認定フェアの開催(場所:大阪市中央公会堂)

3月に開催し、なにわエコライフに家庭に認定された572名に認定証を交付するとともに、講演会、ワークショップを実施。

9

1

## 振り返って……



2

## 説明会で使った資料



朝日新聞記事より



# なにわエコライフ度チェック

あなたの暮らしの現状は、どのくらい環境に配慮しているか取り組む前と取り組んだ後でチェックしてみましょう。該当しない項目(例えばエアコンを持っていないなど)は、一線を記入してください。

○印をつけた合計点数があなたのエコライフ度です。

よくできている…10点、まあまあできている…5点、できていない…0点

## ●省エネルギーチェック編

取り組み前	チェック項目	取り組み後
10 5 0	家族が同じ部屋でだらんし、冷暖房や照明利用を減らす	10 5 0
10 5 0	冷暖房の設定温度を夏は28℃以上、冬は20℃以下にする	10 5 0
10 5 0	テレビを見ない時はリモコンでなく主電源から切る	10 5 0
10 5 0	テレビを見る時間を減らす	10 5 0
10 5 0	使わない部屋の照明はこまめに消す	10 5 0
10 5 0	部屋をかたづけしてから掃除機をかける	10 5 0
10 5 0	冷蔵庫のドアの開閉を減らし、詰め過ぎたり、熱いものをそのまま入れない	10 5 0
10 5 0	野菜や果実類などはできるだけ旬のものを食べる	10 5 0
10 5 0	ガスコンロの炎は鍋の底からはみ出さないように火加減を調節する	10 5 0
10 5 0	お風呂は続けて入浴するようにし、風呂のふたも閉めるように心がける	10 5 0
合計	点	合計 点

# なにわエコライフ宣言

## ●我が家のエコ方針

(家族全員で作り、実際にやるといふライフスタイルに取り組みたいと考えている)  
(例) 楽しく地球を子ども達に残したい!

宣言期間 平成15年7月から12月までの 6ヵ月

## ●取り組むものを○で囲みましょう。

(省エネルギーの電化は必ず取り組みます。それ以外はいつでも選択できます)  
省エネルギー(電気) ガス 灯油 ガソリン  
節水 / ごみ減らし

## ●なにわエコライフの目標

(できるだけ具体的に、数値で書いてください)  
(例) 電気を前年度の使用量から3%減らす

## ●取り組む方法

(決まっていなくてもなにわエコライフ度チェックの項目から選んでも結構です)  
(例) ・家族が同じ部屋でだらんし、冷暖房や照明利用を減らす  
・テレビを見ない時はリモコンでなく主電源から切る

## ●家族で決めた日付

年 月 日

## ●決めた家族の署名

(例) 母 久子 父 健太郎

# なにわエコライフ記録表

電気は必ず取り組みます。

■記入方法 ●使用量・前年同月量・電気料金を電力会社から届く「電気使用量のお知らせ」から記入します。

■注意点 ●備考欄には、前年同月比の変化が大きくな月については、思い当たる要因を記入します。

## ●電気記録表

月	電気料金(円)	使用量(kWh)		CO <sub>2</sub> 排出量(kg) 当年使用量×0.12	備考
		当年	前年		
記入例	33,879	1300	990	156.00	家族が増えた
7					
8					
9					
10					
11					
12					
合計					
平均					

※まとめ 6ヵ月間の行動をふりかえって、取り組み状況を評価します。(当てはまる項目に○印をつけます)  
1. 取り組み方法どおりに行動できたか  
1. よくできた 2. まあまあできた 3. 少ししかできなかった  
2. その他気づいたことは

# まる 得情報

毎日の暮らしのチョットとした工夫で、こんなに省エネ(節約)できるよ。

## ●キッチンでは

●冷蔵庫に、ものを詰め込みすぎないようにしましょう。

(容量は、容量の80～90%)

詰め込んだ場合と、整理して入れた場合との比較

CO<sub>2</sub>削減量 8.21kgで 約 1,570円お得

●冷蔵庫の無駄な開閉はやめましょう。

JIS開閉試験の開閉を行った場合とその2倍の回数を行った場合との比較

CO<sub>2</sub>削減量 1.89kgで 約 360円お得

●冷蔵庫は壁から適切な間隔に設置しましょう。

(背面10cm、上面10cm、両側面2cm以上の隙間を付ける)壁に密着して設置した場合と上記のように設置した場合との比較

## ●リビングでは

●部屋の冷暖房、夏は28℃、冬は20℃を目安に設定。

・夏の設定温度を1℃上げる

(エアコンを9時間/日使用)

CO<sub>2</sub>削減量 1.96kgで 約 380円お得

・冬の設定温度を1℃下げる

(エアコンを9時間/日使用)

CO<sub>2</sub>削減量 8.55kgで 約 1,640円お得

(ガスを9時間/日使用)

CO<sub>2</sub>削減量 9.48kgで 約 2,080円お得

(灯油を9時間/日使用)

# 取り組みの結果は？

## 電気の使用量

電気は必須  
その他は自由選択

二酸化炭素削減量（平成14年7月～12月の6ヶ月間）

1家庭あたり 46kWh削減 炭素換算 5.5kg 二酸化炭素換算 20.3kg  
572家庭 26,343kWh削減 炭素換算 3,161kg 二酸化炭素換算 11,601kg

(注) 炭素換算 kWh×0.12 二酸化炭素換算 kWh×0.12×3.67

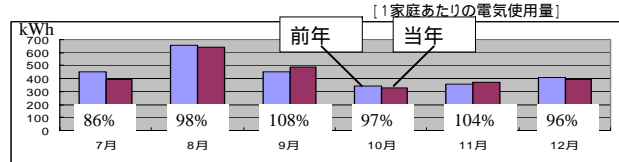


木に換算すると(6ヶ月間で)

ユーカリの木1本の二酸化炭素吸収量 = 年間2.5kg  
(炭素換算)

(財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ」大事典より)

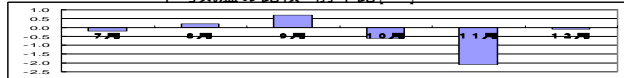
1,264本



6ヶ月間の  
削減率  
**1.7%**

参考

平均気温の比較 前年比 [ ]



前年より暑い夏で、寒い冬でした

16

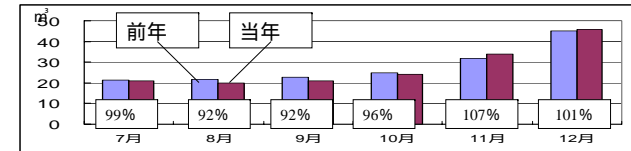
# ガスの使用量

二酸化炭素削減量（平成14年7月～12月の6ヶ月間）

1家庭あたり 1.8m³削減 炭素換算 1.2kg 二酸化炭素換算 4.2kg  
397家庭 715m³削減 炭素換算 458kg 二酸化炭素換算 1,679kg

(注) 炭素換算 m³×0.64 二酸化炭素換算 m³×0.64×3.67

[1家庭あたりのガス使用量]

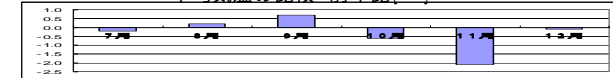


6ヶ月間の  
削減率  
**1.1%**

10月まで前年より減っていましたが、11、12月は増えました

参考

平均気温の比較 前年比 [ ]

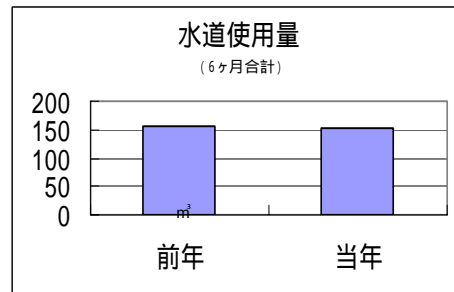


前年より暑い夏で、寒い冬でした

17

# 水道の使用量

[1家庭あたりの水道使用量]



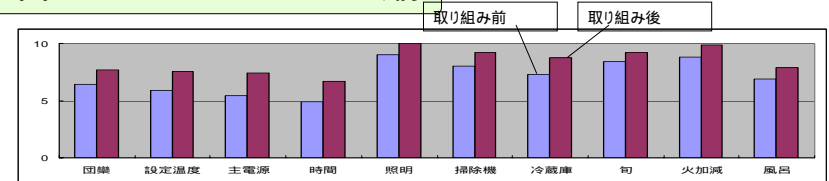
6ヶ月間の  
削減率  
**2.4%**

# なにわエコライフ度チェック

～エコライフへの行動の変化～

よくできている: 10点  
まあまあできている: 5点  
できていない: 0点

# 省エネルギーチェック編

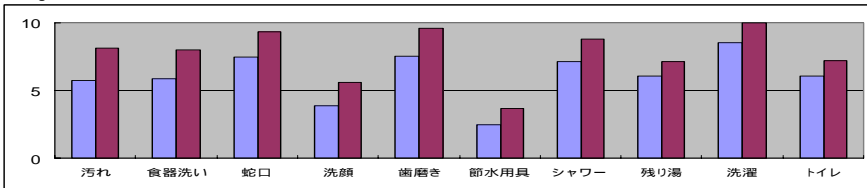


団扇: 家族が同じ部屋でだらんし、冷暖房や照明利用を減らす  
設定温度: 冷暖房の設定温度を夏は28 以上、冬は20 以下にする  
主電源: テレビを見ない時はリモコンでなく主電源から切る  
時間: テレビを見る時間を減らす  
照明: 使わない部屋の照明はこまめに消す  
掃除機: 部屋をかたづけしてから掃除機をかける  
冷蔵庫: 冷蔵庫のドアの開閉を減らし、詰め過ぎたり、熱いものをそのまま入れない  
匂: 野菜や果物類などはできるだけ匂のものを食べる  
火加減: ガスコンロの炎は鍋の底からはみ出さないように火加減を調節する  
風呂: お風呂は続けて入浴するようにし、風呂のふたも閉めるように心がける

分し動エ  
かりてはコ  
りいは確ラ  
まるる実イ  
まするこフ  
ことこのの  
が上向行

18

節水チェック編



- 汚れ: 汚れのひどい食器や鍋は古布などで汚れを拭いてから洗う
- 食器洗い: 食器洗いの時は水を出しっぱなしにしない
- 蛇口: 水道の蛇口は必要以上に開かない
- 洗顔: 洗顔は溜め洗いをする
- 歯磨き: 歯磨きの時は水を出しっぱなしにしない
- 節水用具: 節水シャワーヘッドなど節水用具を使う
- シャワー: シャワーは出しっぱなしにしない
- 残り湯: 風呂の残り湯を洗濯や溜めすぎ、打ち水などに利用する
- 洗濯: 洗濯物はまとめ洗いをする
- トイレ: 水洗トイレは大小のコックを切り替えて使う

皆さんのアイデア集 (まる 得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

省エネ編

【過ごす】

- エコには早寝早起が一番だと思いました。生活を朝型に変えました。
- 日中はできるだけストーブを使わず日当たりのよい部屋で過ごすようにしています。
- 冬はひざ掛けを使用して、できるだけ暖房を控えています。
- 1日1時間テレビを見るのを減らすと6ヶ月で約470円得になることが分かりました。
- テレビは朝と夜のニュースだけ、あとはラジオにしました。
- 夏は扇風機を使って、エアコンの設定は29℃にしています。
- できるだけテレビは同じ部屋で見えるようにしました。(エコやって、会話が増えました！)
- 冬、部屋の温度を16~18℃にしました。
- エアコンの温度設定に気をつけ意識して取り組んだのでよかったです。
- 冷蔵庫と電話以外はスイッチ付きコンセントに替えて、寝る時や出かける時は必ずコンセントのスイッチを切るようにしています。

皆さんのアイデア集 (まる 得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

省エネ編

【寝る】

- 寒いときは早く布団に入って寝ます。
- 電気アンカを止めて、湯たんぽにしました。湯たんぽのお湯はお風呂のお湯を使っています。
- 寝る前はコンセントを抜く習慣ができました。

【キッチン】

- 電気ポットは止めて、昔使っていたマホーピンを使い出しました。
- 圧力鍋を使い、ガス使用量を減らすようにしました。
- ガスの炎は鍋からはみ出さないようにしています。
- 冷蔵庫の温度設定を少し下げました。
- マホーピンに洋服を着せて保温しました。鍋の帽子を作り保温しました。
- 発砲スチロールの器で保温しています。
- ガス器具を替えて、ガス代が減りました。

皆さんのアイデア集 (まる 得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

省エネ編

【お風呂】

- お風呂は一緒に入るようにしました(^^)
- 娘の家族がお風呂に入りに来るようにしました(家ではガス代が増えましたけど、娘の家では大幅に減っています。これもエコです。)
- お風呂の湯船に発砲スチロールの板を浮かべ、湯温を下げないようにしました。
- ソーラー温水器を使用しているのでガスは少なめです。

【洗面・トイレ】

- 髭剃りの湯はストーブで沸かした湯を使いました。
- 便座のスイッチを切って、毛糸でカバーをしました。冷たくないです。



## 皆さんのアイデア集 (まる得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

### 省エネ編

#### 【その他】

- ハンカチは窓ガラスに貼って乾かし、アイロンを使っていません。
- 主電源から切ったり、今までしていない細かい節約で前年度との違いが分かりました。
- 掃除機も毎日使わず拭き掃除をこまめにしています。
- 熱が逃げないように、窓ガラスにプチプチ(エアマット?)を貼り付けました。
- エアコンを買い替える時に、エコライフを思い出して省エネマークのものを買いしました。
- できるだけ車を使わずに、自転車に乗って買い物に行くようにしています。
- エコワットを使って、待機電力を測ってみたら、びっくりしました。使っていないのに電気代がかかるんですね。テレビはコンセントから抜くようにしました。
- 省エネナビを使ってるので、去年より多いとピコピコ警報が出て、必死に省エネしました。

24

6

## 皆さんのアイデア集 (まる得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

### 節水編

- お米のとき汁は植木の水遣りに使ってます。
- 雨の日は庭にバケツを置いて溜めて植木に使ってます。
- 雨水をポリタンクに溜めて植木に使うようにしました。
- お風呂のシャワーを節水型のものに取り替えたら、随分減ったように感じます。
- ホームセンターで節水コマを買って、夫に取り替えてもらいました。
- トイレの水タンクにペットボトルを入れてます。
- 洗車は雑巾がけにしました。
- 麦茶は沸かさず浄水器の水で作るようにしています。
- 汚れのひどい食器やなべは古布で汚れを拭いてから洗うようにしています。
- 風呂の残り湯を洗濯や掃除に使っています。
- 湯沸しの水は最初の冷たい水も捨てずに溜めて使います。
- お風呂の水はもったいないので、バケツでトイレの水に使ってます。
- 食器洗いにアクリルタワシを使い洗剤を減らすようにしています。
- 風呂と洗濯機とトイレが近いので風呂 洗濯 トイレを流す水と再使用しています。

7

## 皆さんのアイデア集 (まる得コーナー)

がんばってる会でのお話やチャレンジシートの記録からピックアップしました。

### ごみ減量編

- がんばってる会でもらったマイバッグを持って買い物に行ってます。
- 出かける時はいつも折りたたんで小さくなるマイバッグを持って出かけるようになりました。
- 生ごみはできるだけ庭に埋めるようにしました。
- 廃油は米ぬかと混ぜて肥料にしています。
- 生ごみは近くの娘の家に行って、コンポストにしています。
- 新聞雑誌は業者に、衣類はリサイクル、牛乳パックや缶は事業センターで図書券と交換してます。
- お茶は粉にして飲みますのでごみは少なくなります。
- 食材は無駄なく使い切るようにしています。
- 今回重量を記録することでCO<sub>2</sub>がかなり出ていることを思い知らされました。
- 魚の骨は骨せんべいにして捨てません。
- 生ごみ、野菜くず等を他のごみと別にして植え込みの根元に埋めるようにしています。
- ごみを減らすことで無駄使いに気付きました。これからは余分なものを買いません。
- ごみを計るようになってから、体重が気になって、スマートになりました(^\_^)

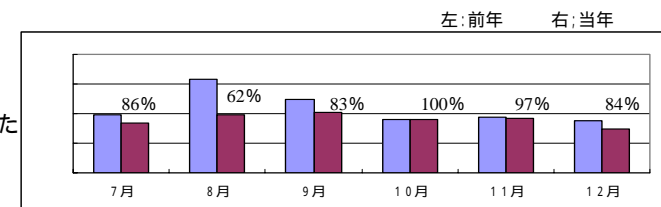
## わが家のエコライフを紹介

チャレンジシートから選ばせて頂きました。

### Aさんのご家庭

夫の多大な協力があったお陰で、苦勞せずにエコ生活に興味がもてました。テレビに出ている節約されている方よりも私が世界で一番と思えるほど取り組んだと思います。これからも頑張ってます。

電気の使用量  
17%減りました



27

8

## わが家のエコライフを紹介

チャレンジシートから選ばせて頂きました。

### Bさんのご家庭

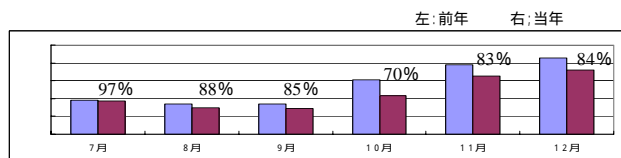
お風呂から出る時に、ペットボトルにお風呂のお湯を入れて、湯たんぼとして使っています。電気アンカより経済的で、やけどの心配もなく、気持ちよく眠ることができます。

省エネ電球(電球型蛍光灯)は明るくて、お勧めです。まとめ買いをしなくなって、省エネにもなり、捨てるものが減って大助かりです。

### Cさんのご家庭

お風呂はできるだけ入る前に沸かすようにし、続けて入るように心掛けたため、ずいぶん前年度に比べ減りました。

家族が協力し、環境問題、食生活など以前に比べ気をつけるようになりました。



ガスの使用量  
**17%減りました**

28

## わが家のエコライフを紹介

チャレンジシートから選ばせて頂きました。

### Dさんのご家庭

一人暮らしで水がもったいないので風呂に行きます。お友達ができませんし、いろいろ湯船に入り、リハビリになります。1日の疲れが取れ大変結構です。洗濯の水を残しておき、掃除に使います。水道代もほとんどいりません。

マイバッグ

持って出かけます

### Eさんのご家庭

二酸化炭素の排出量をしっかり把握することができたことにより、もう1度考えなおすことができました。家計のことのみ考えていた従来の生活態度を改めエコライフに努めたいと思います。できればボランティア活動を通して若い世代のお母さん達にも再利用方法、ごみ減量についてエコライフしてもらえるようにお話をしたいと思っています。一人二人と輪を広げていくことがエコ問題を身近に考える良い方法だと思います。

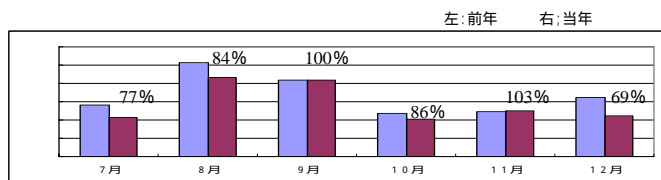
29

## わが家のエコライフを紹介

チャレンジシートから選ばせて頂きました。

### Fさんのご家庭

日中は明るい部屋で作業をして照明を節約しています。クーラーはドライにして扇風機を弱でつけるようにしました。ガスコンロにも炎がはみ出さないように注意して煮炊きをしています。電気は14%減 ガスは12%減



電気の使用量  
**14%減りました**

30

## 参加者の皆さんからのメッセージ その

- 井戸端会議で「お宅コンセント抜いている？」などとエコライフ話題がでるようになりました。
- これからもスローライフ、スローフードを守ります。
- 友人達との集まりなどにエコライフの話をしたりして、自分自身にもっときちんとするようになった。
- 数字に表してみても使用量が実感できました。
- 普段からからごみや省エネには気を付けているつもりだったので、改めてやることはないと思っていましたが、取り組んでよかったと思います。
- 今年の夏の暑さによく堪えられたと家族にほめてやりたいと思います。
- 日ごろから節約には心がけているが、この表を見てもっと考えていかなければならないと思いました。
- 今までは省エネをあまり考えていませんでしたが、チャレンジシートをつけて、環境(地球)を守らなければならないと思い、これからもっと努力していきたいと思っています。



## 参加者の皆さんからのメッセージ その

- 電気の削減目標3%が6か月で7.4%減らすことができました。使っていない部屋の照明を消灯するなどの努力をしたのがよかったと思います。
- 自分が初めて取り組んで環境の大切さを実感しました。一人でも多くの人に話をして地域に広がるように努力していきます。
- 健康で生活することがエコライフにもつながると感じました。
- ごみ減らしも地球温暖化を防ぐことになっていくことが分かりました。これからはできるだけマイバッグを持って買い物に行くようにします。
- 若い世代の方も多くなると良いのにと感じます。
- 初めは面倒でしたが、やってみたら、意外と簡単でした。これならだれでもできると思うので、皆にも勧めたいと思います。
- 普段何気なく使っている電気も地球温暖化につながることを知って、これからはがんばりたいと思います。

10

## 講師からのひとこと

- NPO法人大阪環境カウンセラー協会
- 家庭の環境管理・監査人協会
- 大阪市環境学習リーダー会

- 説明会やがんばってる会で、省エネ、節水、ごみ減らしの方法などを説明したことを皆さんがたくさん実行して下さっていることを知って、説明の甲斐がありました。
- チャレンジシートを見せて頂いて、皆さんの感想やご意見を読んで、とても感動しました。
- 取り組んだ8月、9月は前年より暑く、11月は前年より特に寒い年でしたので、思うように電気やガスを減らせなかったとの声もありましたが、「来年はがんばります」との声を聞き、今後の結果が楽しみです。
- 皆さんが、「なにわエコライフ」に取り組んで、実際に環境家計簿をつけて実感され、地球温暖化防止を意識し、環境にやさしい生活スタイルにかえようとするパワーを強く感じました。
- ほとんどの人が、「なにわエコライフ」に取り組んでよかったとのことでした。また、この取り組みを広めたいとの多くの声がありました。これこそが市民主体の地球温暖化防止活動だと思います。これからも、地域でこの取り組みを広めてゆきましょう。



発行 平成15年3月  
 発行者 大阪市都市環境局環境部地球環境課  
 電話:06-6615-7636  
 協力 NPO法人大阪環境カウンセラー協会  
 グローバル環境文化研究所  
 家庭の環境管理・監査人協会  
 大阪市環境学習リーダー会  
 財団法人大阪市協会

## 大阪市西淀川区 “なにわエコライフ協議会”の取り組み紹介

項目	内容	
目的	市民参加による地球温暖化防止活動の推進 (地球温暖化対策推進法の規定に基づく地域協議会による活動)	
協議会	野里地区女性会 同社会福祉協議会 同商店街組合 大阪府地球温暖化防止推進員 NPO法人大阪環境カウンセラー協会	(オブザーバー) 大阪市都市環境局 西淀川区役所 西淀川区野里連合町会
実施内容	啓発(地球温暖化実験教室) 省エネナビ取り付け エコライフに取り組み 環境家計簿に記録 啓発(がんばってる会) アンケート調査 データ収集・分析 報告会	
取り組み家庭	50家庭	
データ収集期間	4ヶ月(平成15年11月~15年2月)	
CO2削減効果	5.1%	



34