

茂原市 エコライフハンドブック

地球温暖化防止のためにできるエコ活動を簡単に紹介します

COOL
CHOICE

COOL CHOICEを知っていますか？COOL CHOICEとは、地球温暖化対策のために、省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、身近な生活のなかで、未来のために「賢い選択」をしていこうという取組です。

★賢い選択、始めよう

今日から簡単に始められる
取組を紹介します！

夏は、外出前にカーテンを閉めたり、すだれや遮熱シートで室温上昇をSTOP
すだれは窓の外側に取り付けるほうが、
3倍近くの効果が

冬は、断熱や厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない
昼間はカーテンを開けて日差しを有効利用！

空調機器は早めの電源OFFで無駄な使用を減らす
電源をOFFにしても、室温は急には変化しません。お出かけなどの15分くらいに消すのがコツ



電気自動車(EV)

EV充電器

蓄電池

太陽光発電システム

天井断熱

床断熱

水回りの断熱

外壁断熱

電気給湯

コージェネレーション

雨水貯留槽

★地球・家族・家計にやさしい省エネ住宅

省エネ住宅とは、エネルギー消費を抑え光熱水費が節約できるだけでなく、少しの空調使用でも夏は涼しく冬は暖かい、体にもお財布にも地球にもやさしい快適な住宅のことです。

ポイント

熱を逃がさない「断熱」&熱を侵入させない「日射遮へい」

- LEDや省エネ家電など効率の良い機器を選ぶ
エネルギーと電気代の節約
- 断熱・気密性能を向上させる
天井・外壁・床などを高断熱仕様にする事で、空調のエネルギー消費量を抑制！
- 日射遮へい性能を向上させる
夏は、室温の上昇を抑えることで、冷房に必要なエネルギーを削減
- 日射取得性能を向上させる
冬は、太陽の熱を有効に利用することで、暖房に必要なエネルギーを削減
- 太陽光発電やコージェネレーションを設置する
創エネでCO₂削減

天井断熱

夏の天井裏の気温は50℃以上に達することもあります。夏は室内のほてりを抑え、冬は室内から熱が逃げていくのを防ぎ、空調効果UP

外壁断熱

夏は室内への熱の侵入を、冬は熱の流出を防いで、空調効果が高まり省エネに

水回りの断熱

節水トイレ、高断熱浴槽などにして、エネルギーの使用を削減し、CO₂も削減

床断熱

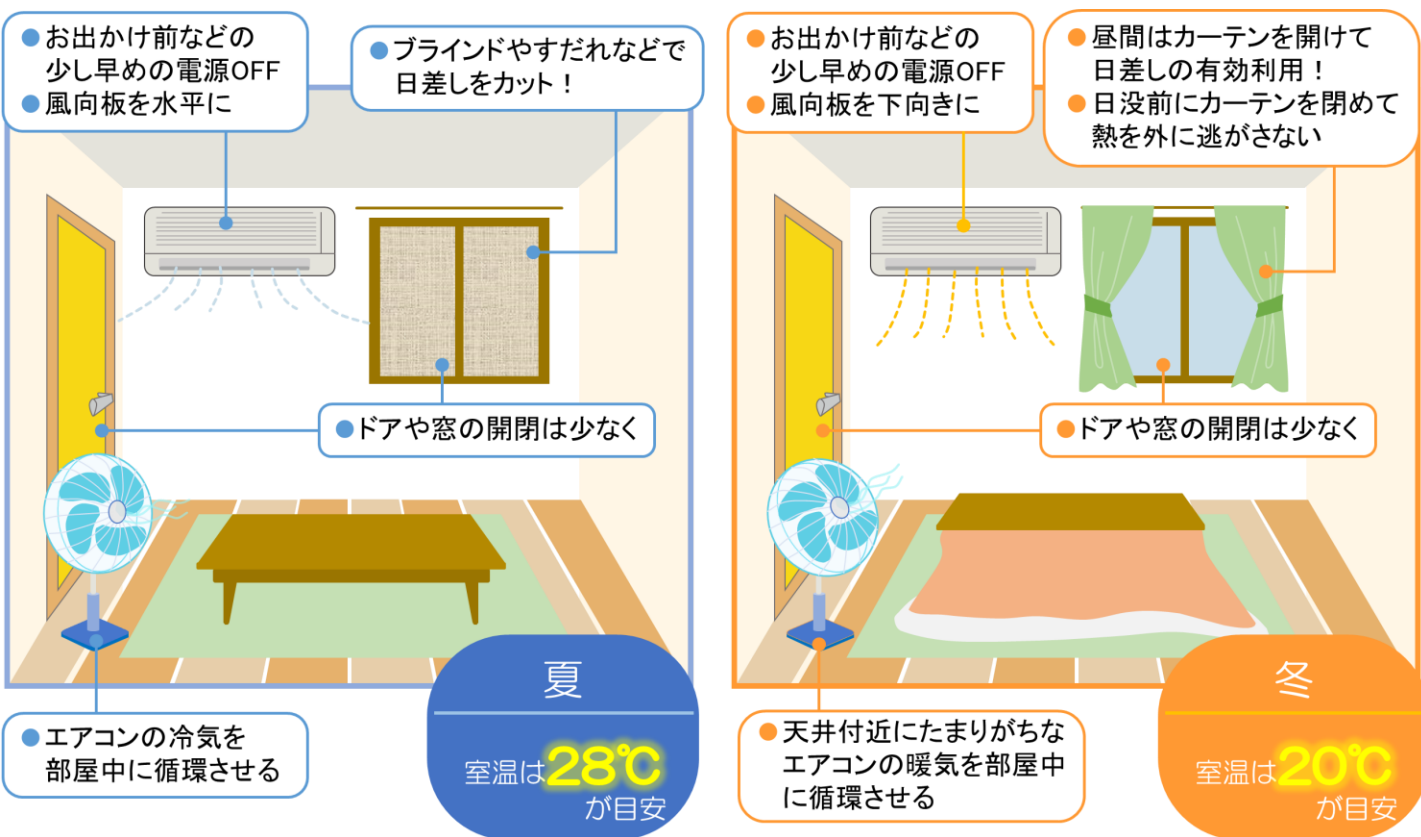
冬の冷たさは足元から！床からの冷気の侵入や、底冷えを防止し、暖房効果UP

電気給湯

コージェネレーション

雨水貯留槽

お部屋のひと工夫



「移動」の時も「エコ」を意識してみよう

「移動」によって発生するCO₂排出量は、生活全体の約4分の1を占めています。1人が1km移動するときのCO₂排出量は、移動手段によって大きく異なります。状況に応じた最適な移動手段の選択で、CO₂排出の少ない「移動」にチャレンジしてみましょう。

🌿 徒歩・自転車の活用

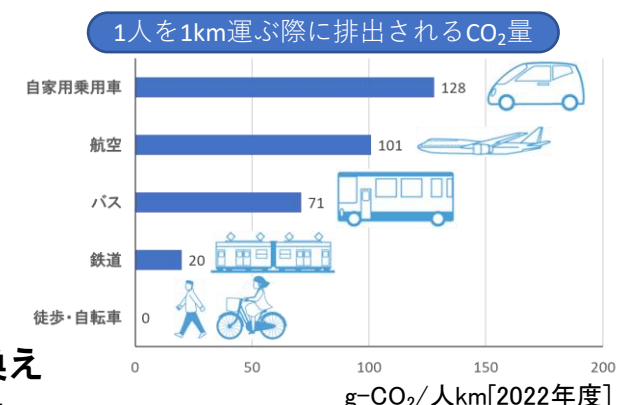
徒歩や自転車などでの移動はCO₂を排出しない究極の「エコ」な移動手段です。健康のための良い運動にもなります

🌿 公共交通機関の利用

自動車のように頼らず、状況や目的に応じて公共交通機関を利用し、地球にやさしい「移動」を実践しましょう

🌿 エコドライブ・エコカーへの乗り換え

ふんわりアクセルなどのエコドライブは燃費向上にもつながります。また、エコカーは従来型のガソリン車よりも燃費が良くなっています。エコドライブ・エコカーで「エコ」で低燃費な移動を実践しましょう



※国土交通省環境政策課作成資料を基に編集

クールビズ ウォームビズ 冷暖房に頼りすぎず快適に過ごすライフスタイル

● 食べもので一工夫 ♪

暑いときは体を冷やす食べものを、寒いときには体を温める食べものをとることで体の中から温度調節をしましょう。食材の「地産地消」を心がけることで、流通に係るCO₂排出量の削減にもつながります。

● 夏の小物を活用！

ポロシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどを着たり、冷却ジェルシートや氷のうなど冷感グッズを活用して快適に♪
風鈴や金魚を飼ったり涼しげなアイテムを生活に取り入れて気持ちも涼やかに♪

● 冬は少しの運動で健康との一石二鳥 ♪

通勤・通学で一駅分を歩いたり、3階程度なら階段を使うことで体温上昇にも健康にも効果的です。
家や職場で座ってできる血行促進運動で新陳代謝をUPさせ、冷えやコリを防止しましょう。

事業者の皆様へ ～省エネ対策のご紹介～

1 空調システム全体の省エネを！

無理のない範囲で、換気ファンを一定時間停止したり、間欠運転すると効果的です

2 一斉消灯の心がけ

昼休みは完全消灯！
ノー残業デーの実施

3 “エネマネ”で効果的な省エネを！

エネルギーマネジメントシステムを活用してエネルギーの最適利用を図りましょう

4 ボイラーが過剰空気で燃焼していませんか？

空気比を調節して燃焼効率の改善を

5 照明を省エネ型に！

照明をLEDなどの高効率照明に交換しましょう

6 冷凍・冷蔵ショーケース

ショーケースの吸入口と吹出口には商品を陳列しないように！またショーケースの影響で室温が低くなりすぎるのにも注意しましょう