

大阪府 省エネアドバイザー 養成講座

大阪府・大阪府地球温暖化防止活動推進センター

もくじ

1.はじめに

- ① 大阪府「省エネアドバイザー」とは 1-2
- ② 省エネ相談会について 1-3

2.効果的な説明方法、接遇・コミュニケーション手法について

- ① アドバイスを受け入れていただくために 2-2
- ② 省エネ相談会で気を付けること ～うちエコ診断アンケートから～ 2-3

3.省エネ相談会で用いる簡易的な省エネ診断ツールについて

- ① 省エネ知識、省エネ行動に関する方法・効果について 3-2
- ② 省エネ行動を起こすための効果的な情報提供手法について 3-32

4. 効果検証を行うためのアンケート調査手法について

- ① カレンダー型のチェックシートについて 4-2
- ② 2ヶ月後アンケートについて 4-3

5.大阪府域の地域性について

- ① 住まいについて 5-2
- ② 使用するエネルギーについて 5-5
- ③ 省エネ行動について 5-10

6.省エネ行動に関する方法・効果について 6-1

7.おわりに 7-1

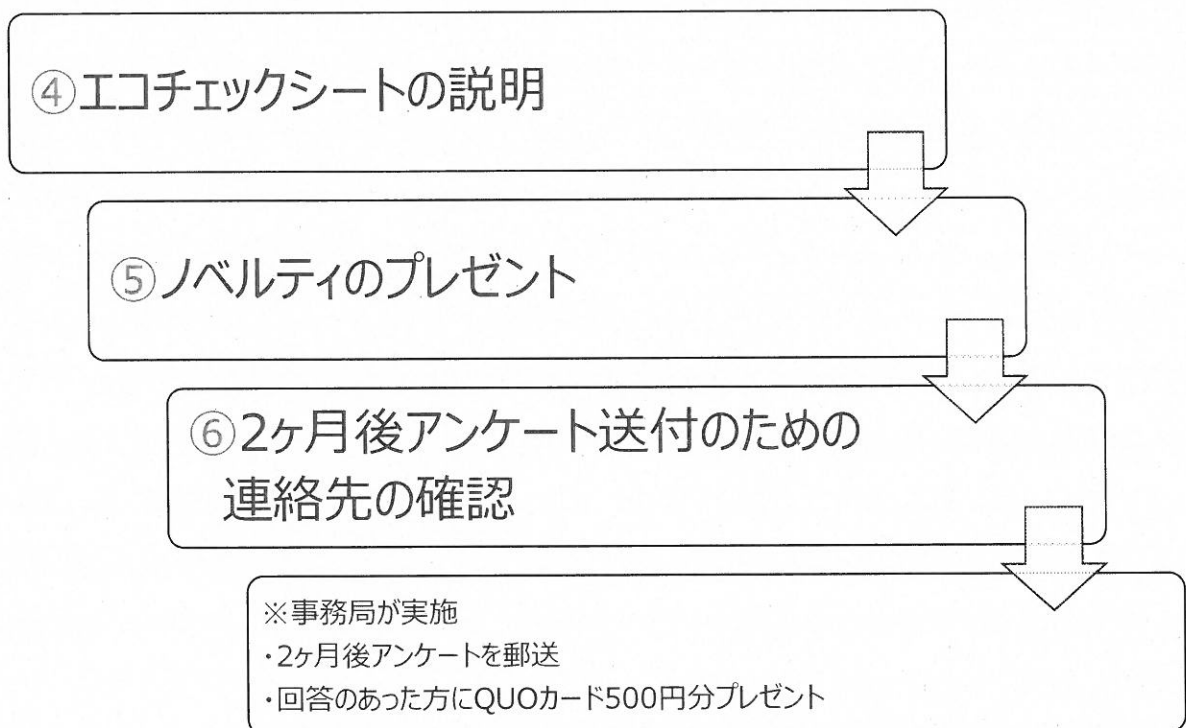
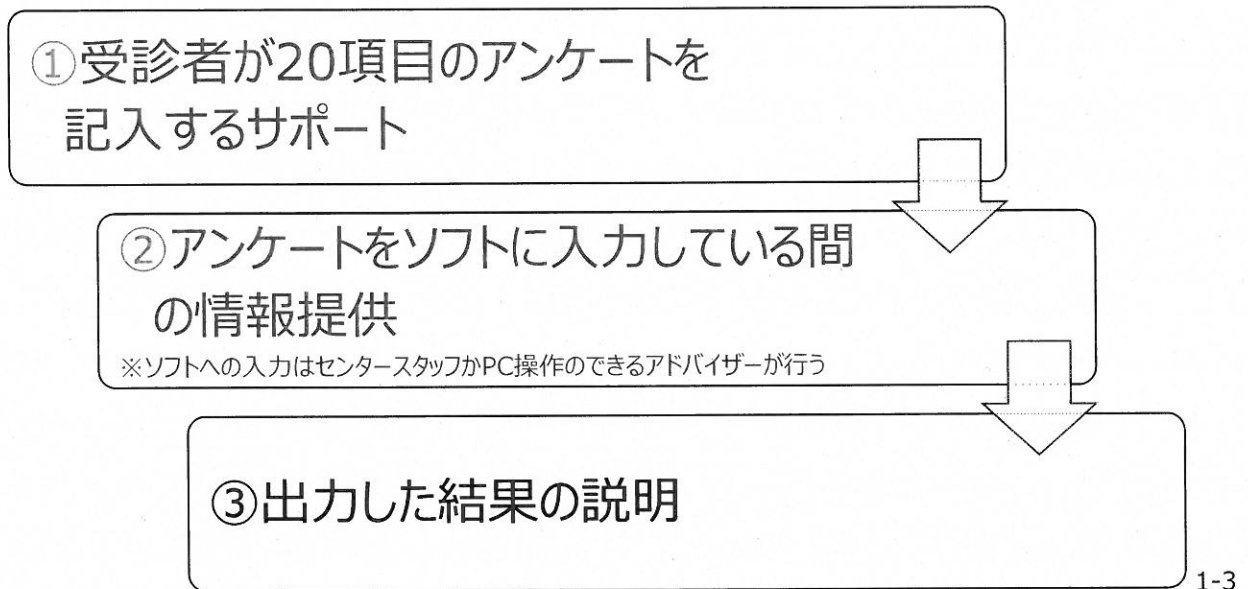
1.はじめに

1.① 大阪府「省エネアドバイザー」とは

- 大阪府「家庭の省エネ・エコライフスタイル推進強化事業」
省エネ相談会において、家庭部門における温室効果ガス排出を削減するため、各家庭における省エネ意識を高め、日常的な省エネに向けた取組みの拡大を図ることを目的に、ツールを使って府民に分かりやすく省エネアドバイスを行う（個別対応型）。

1.②省エネ相談会について

- 省エネ相談会では、「簡易エコライフ診断ソフト」を使って、省エネのアドバイスをします。簡単な流れと「省エネアドバイザー」の活動は下記の通り。



※それぞれの詳細は別途紹介する。

注) 上記は基本的な流れ。会場によってはうちエコ診断士資格を持つアドバイザーにより、うちエコ診断を中心に実施する場合もある。

2.効果的な説明方法、 接遇・コミュニケーション ン手法について

2.① アドバイスを受け入れていただくために

講義を聞いて、ポイントと思ったことをメモしてください。

■第一印象が大切

•身だしなみ・雰囲気

•あいさつ

■第二印象で勝負

- 相手をちゃんと見よう

- 聴き上手になろう

- 相手に合わせた声のトーン・スピードで話そう

■思いを伝える

- 伝えたいことを伝えよう

- 伝わっていることを確かめよう

もし私が相談者なら…という視点があれば大丈夫！

2.② (参考) 省エネ相談会で気を付けること ～うちエコ診断アンケートから～

- うちエコ診断※の受診者に対し診断3ヶ月後に実施したアンケートでは、紹介された対策への感想や診断実施時に感じたことなど多くの意見をいただいています。
その中から多く上がった意見を項目ごとにまとめましたので、今後の省エネ相談会の参考にしてください。

※うちエコ診断…「うちエコ診断士」が環境省の「うちエコ診断ソフト」を用いて行う診断。省エネ対策の費用効果やCO2削減効果を示しながら、その家庭に合った対策を提案します。

2-5

✓ 費用

- 提案内容で非常にコストがかかるものがあった。
- お金をかけずにできる対策を提案してもらいたかった。手軽にはできないものばかりだったのが不満。
- 省エネで車の買い替えを提案するのは飛躍しすぎている。
- 老後はいろいろな事に費用がかかるので、省エネにお金を掛けられない。
- 故障していない家電品を買い替えるのは、もったいないような気がしてなかなか進まない。

買い替えの提案は、使用している機器の年数を確認した上で、「機器の調子があまり良くないようなら」、「もし買い替えを検討されているなら」などの前置きをしたりして、受診者の意志を確認すると良いかもしれません。

2-6

✓ 家族等の協力

- 家族全員の協力が不可欠なので、手軽にできる対策でも実行は難しい。
- 一緒に生活している家族の意識が変わらなければ、実際に省エネ対策を実行するのは難しい。
- 自分のできる範囲内は心掛けているが、常に人が集まる家なので出来ないことが多い。

省エネに前向きな方のお悩みとして多いようです。
ご本人ががんばっていることを聞くだけでも良いと思います。

2-7

✓ 生活等

- 賃貸物件では対応困難な提案が多かった。
- ライフスタイルが各々違い、収入や所帯にかかっている費用から、その人にベストなアドバイスをお願いしたい。
- 地域に合った内容を質問いただきたい。
- 家族の人数や居住環境、ここにパターンがありすぎて、今回の診断はあまり役に立たないと思う。
- これ以上エコ生活すると快適さが失われてしまう気がした。

地域や住まいの様子など、プライバシーに立ち入らない範囲でお話しいただき、その方が実行できそうなものを一緒に探します。

2-8

✓ その他

- 省エネルギーであると自負しており、診断してみた結果が思っていた以上に悪かったのでショックだった。
- 1人に対しての対応時間をもう少し短くしてほしい。
- 季節性があるので、季節ごとに受診できたらよりよい。
- うちエコ診断士の携行していたPCの調子が悪く、当日の内容の印刷ができないトラブルがあった。
- パソコンを打ち込みながらだったので、診断士さんが打ち込んでいる間、待ち時間があり、思ったより時間がかかった。

受診者本人が思っていた以上に光熱費の高かった場合、その方が批判されているように感じないように気を付けてください。
楽しくお話されている様子でも、予定より時間がかかる場合は受診者の意志を確認してください。

○ 良かったこと、参考になったこと

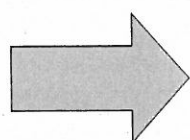
- 対応していただいた方が、親切で丁寧で良かった。
 - 表やグラフにて大変分かりやすく説明され、すぐ実行した。
 - 世帯数別の比較は、とてもエコにつながった。
 - これをやれば省エネになるんだと発見できたり、逆に自分ではこれをやればどれくらい省エネになるんだろうとってたことが全く意味がなかったりなど勉強になった。
 - 家電等購入年代を意識するようになった。
 - ソフトによる機械的な判断だけでなく、我が家の場合はどうか、など親身になって診断していただき大満足。
 - 大型電化製品の買い替えなどだけでなく、待機電力を減らすようになど、できることからアドバイスいただけたのが良かった。
-
- 各家庭で対応の仕方が違うのに時間を掛けて説明していただいた。
 - 雑談中にもいろいろ貴重なアドバイスをいただいた。
 - 可視化することの重要性を痛感した。優先順位をつけて実施していこうと思っている。
 - 暖房にガスファンヒーターを使用していました。エアコンのほうが安くなると教えて頂きビックリした。今はエアコンとガスのファンヒーターを使い分けしている。

3.省エネ相談会で用 いる簡易的な省エネ診 断ツールについて

3.① 省エネ知識、省エネ行動に関する方法・効果について

省エネに対する一般的な誤解

- ・がまんして取り組むこと、不便を強いること
- ・もうやっているから、これ以上できない
- ・自分だけやっても意味がない



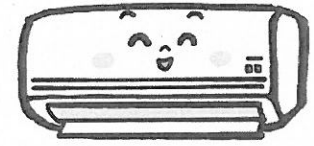
全て誤解です

- ・光熱費が減るだけでなく、健康面でもプラスになります。
- ・新しい省エネの工夫が提案されています。
- ・意外と多くの人に取り組んでいて、成果をあげています。

暑さに対する省エネの考え方



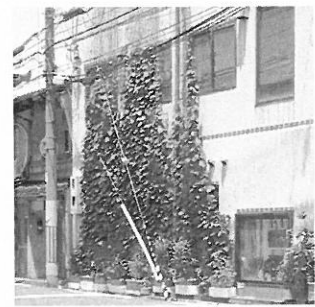
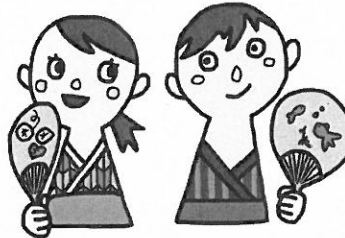
暑いならエアコンをつける
でも省エネで、減らさない



ではなく



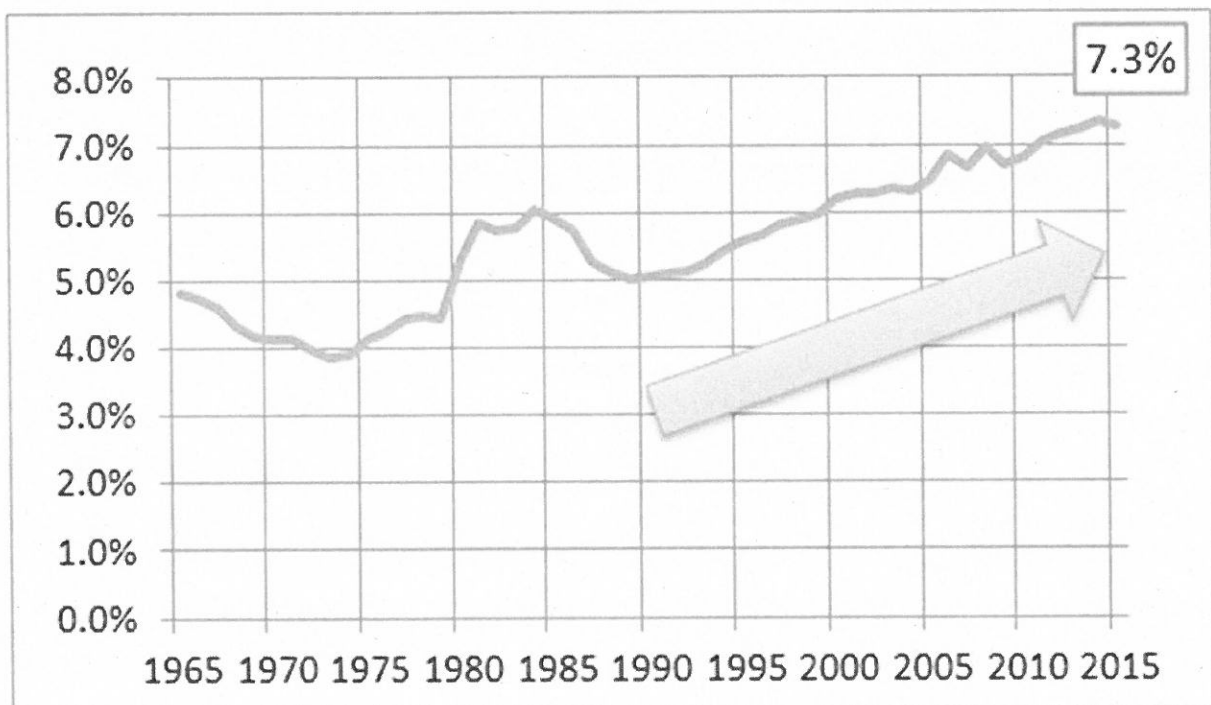
涼しくすごす工夫を



3-3

光熱水道費は過去最高水準となっています

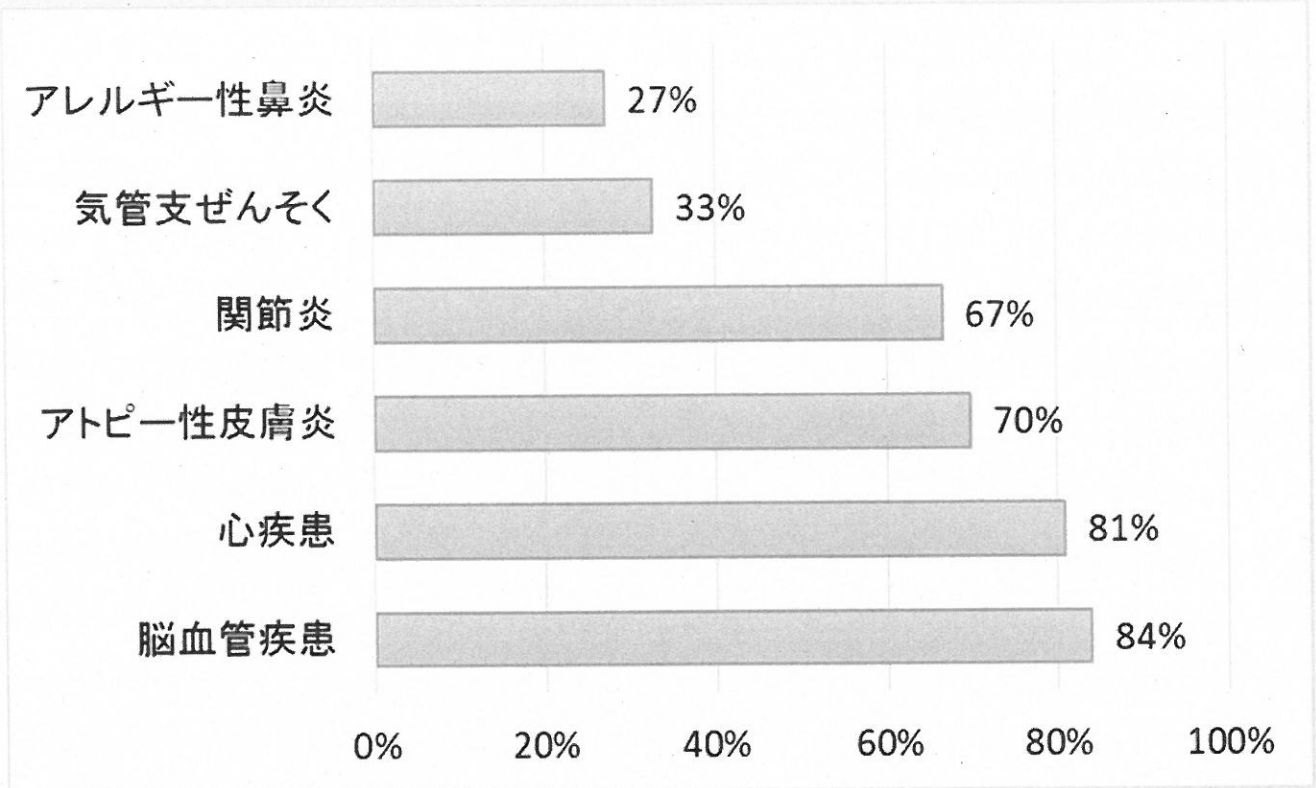
光熱水道費の家計支出に占める割合。オイルショック時より深刻です。



(総務省 家計調査より作成)

3-4

高断熱住宅への転居前後の病気改善率



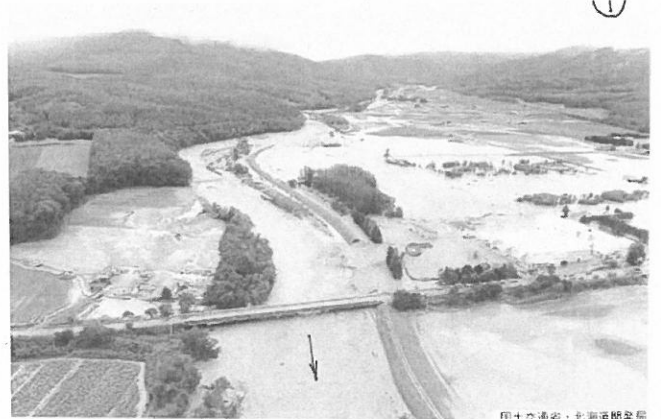
近畿大学 岩前篤教授(2010年)

3-5

地球温暖化に関連する近年の変化

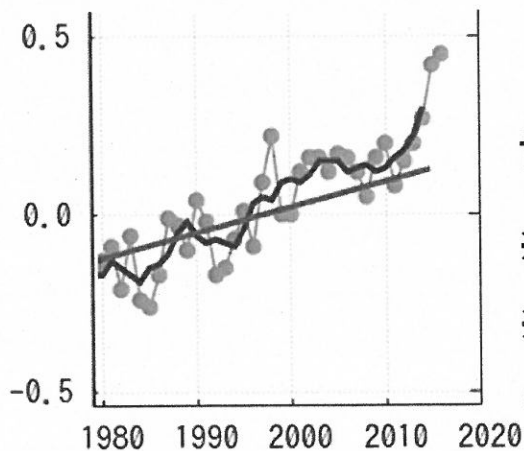


サンゴの白化現象



国土交通省・北海道開発局

北海道 台風4つが直撃(2016)



世界の平均気温が最高を記録

※最近10年くらいは横ばいのようなグラフでしたが
ここ3年ほどで、帳消しになっています。

※20世紀平均から +0.81℃

(気象庁 世界の年平均気温の偏差の経年変化)

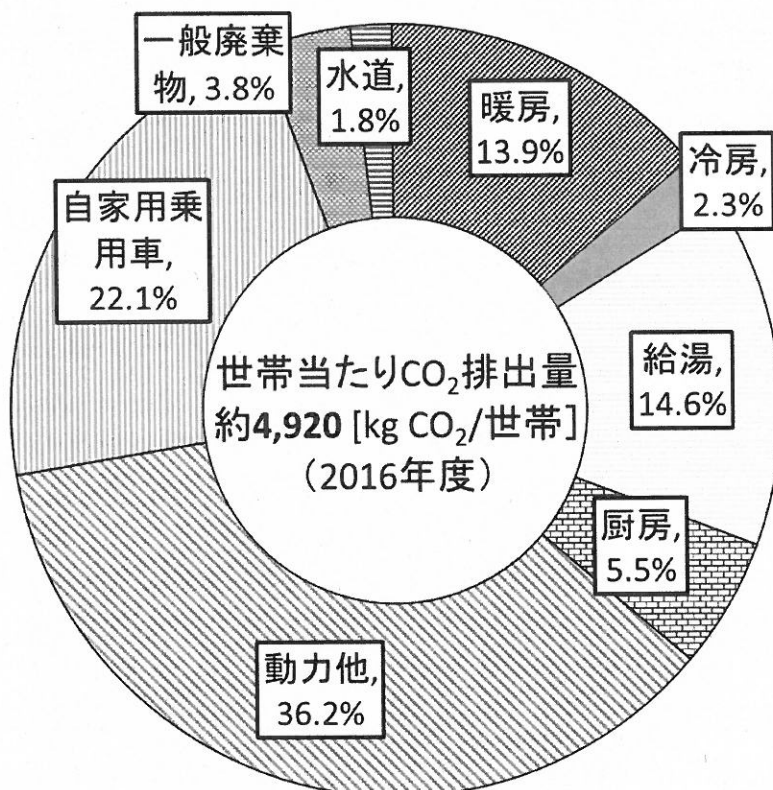
3-6

世界の省エネは大きく動いています

- 努力して省エネでなく、省エネしたほうが「得」
 - 企業が再生エネルギー100%宣言(そのほうが株価があがるから)
 - 電気自動車開発競争
 - 電力会社も省エネアドバイスで稼ぐ(海外)
- 21世紀中に石油・石炭が使えない時代へ
 - パリ協定は、途上国を含めて合意
 - 日本も2050年までには8割減

3-7

家庭のCO2排出量のうちわけ(全国平均)

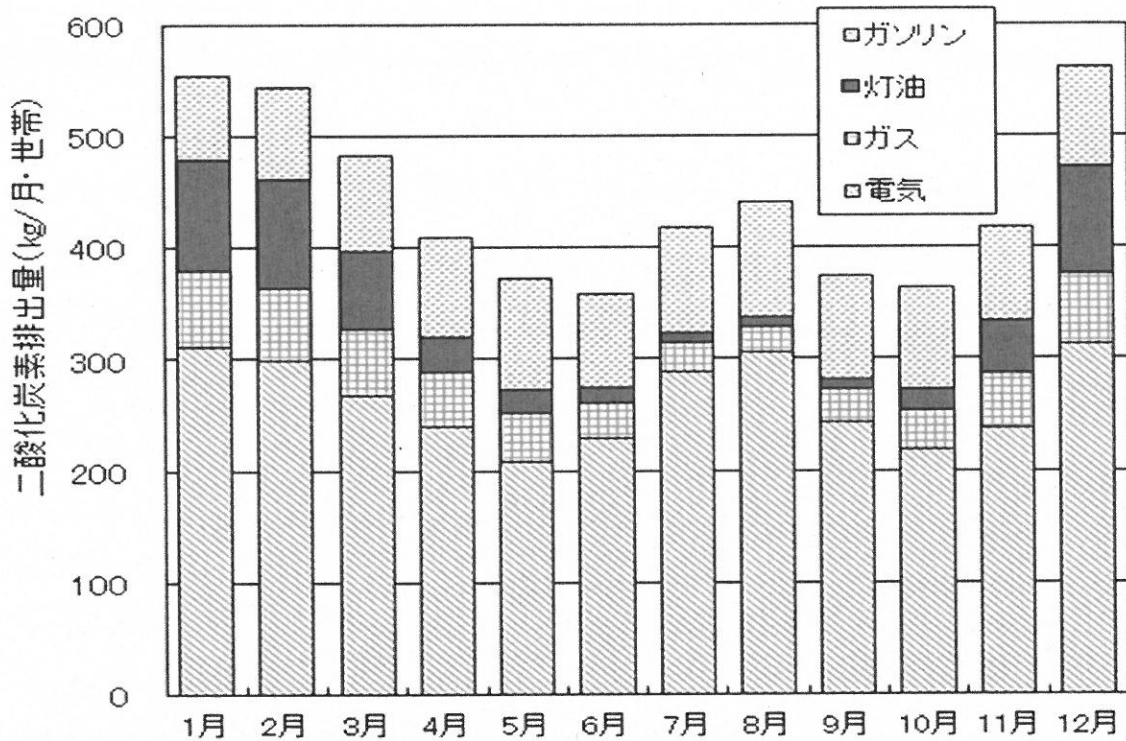


多く排出している分野の削減効果大きい

- 最も多いのは、もろもろの家電を含む「動力他」。だから節電が有効。
- 続いて自家用車が22%。通勤で使う方は特に注意。
- 他、15%の給湯、14%の暖房が多い。暖房は冷房の6倍以上。
- 水を大切に使うこと、ごみを減らすこともつながっている。

月別二酸化炭素排出量(大阪市)

夏が暑い大阪でも冬のほうがCO2排出量が多くなっています。

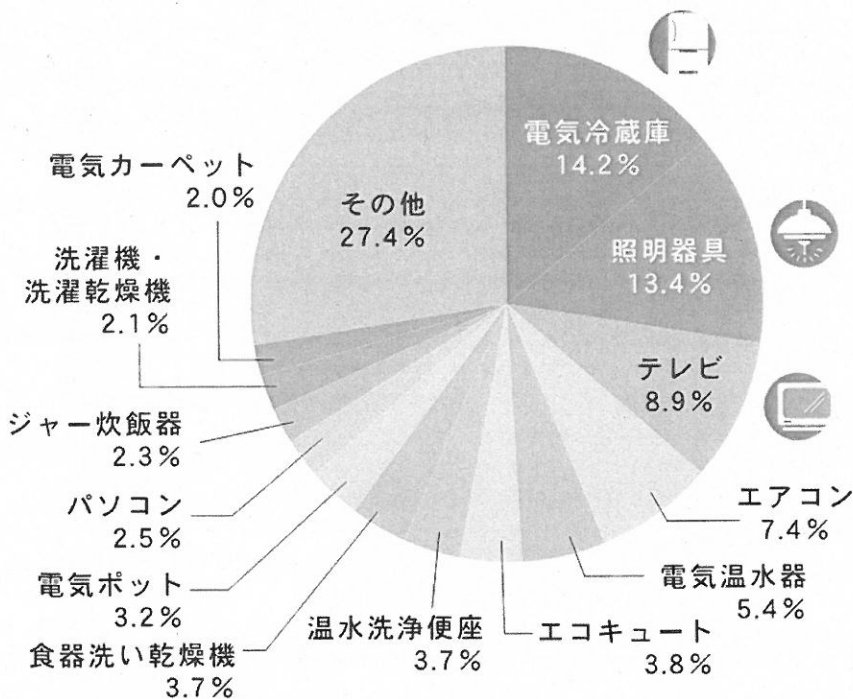


総務省 家計調査より作成

3-9

機器別の電気使用割合(通年)

4大家電で
家庭の約半分の電気



- 電気は多様な機器に使われている。
- その中で、多くを占めているものは以下の4機器。

- 電気冷蔵庫
- 照明器具
- テレビ
- エアコン

4大家電に共通する省エネ対策

2016年度版

この商品の
省エネ性能は？

省エネ基準達成率 104% 年間消費電力量 297 kWh/年

東芝 | GR-K600FW(ZW)

この製品を1年間使用した場合の目安電気料金
8,020 円

目安電気料金は使用条件や電力会社等により異なります。使用期間中の環境負荷に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。

省エネ型製品を選ぶ
ことが効果的です

- ★マークのついた「統一省エネラベル」が表示されています。★数が多いほど省エネです。
- 年間電気代も目安になります。
- 使い方を変えなくても、機器が自動的に省エネしてくれます。楽して省エネができます。

※省エネ型製品を選ぶ取り組みは、給湯器・車・家・その他家電など、いずれの機器でも大切です。

「最近のはどれも省エネだから何でもいい」は間違い

冷蔵庫省エネ★くらべ

性能(★数)ごとの、冷蔵庫の年間電気代です

401~500リットルの冷蔵庫は、5つ星で、現状より電気代が年間4,995円の削減、CO2は92kgの削減になります。棒グラフをクリックすると、最新機種が表示されます。

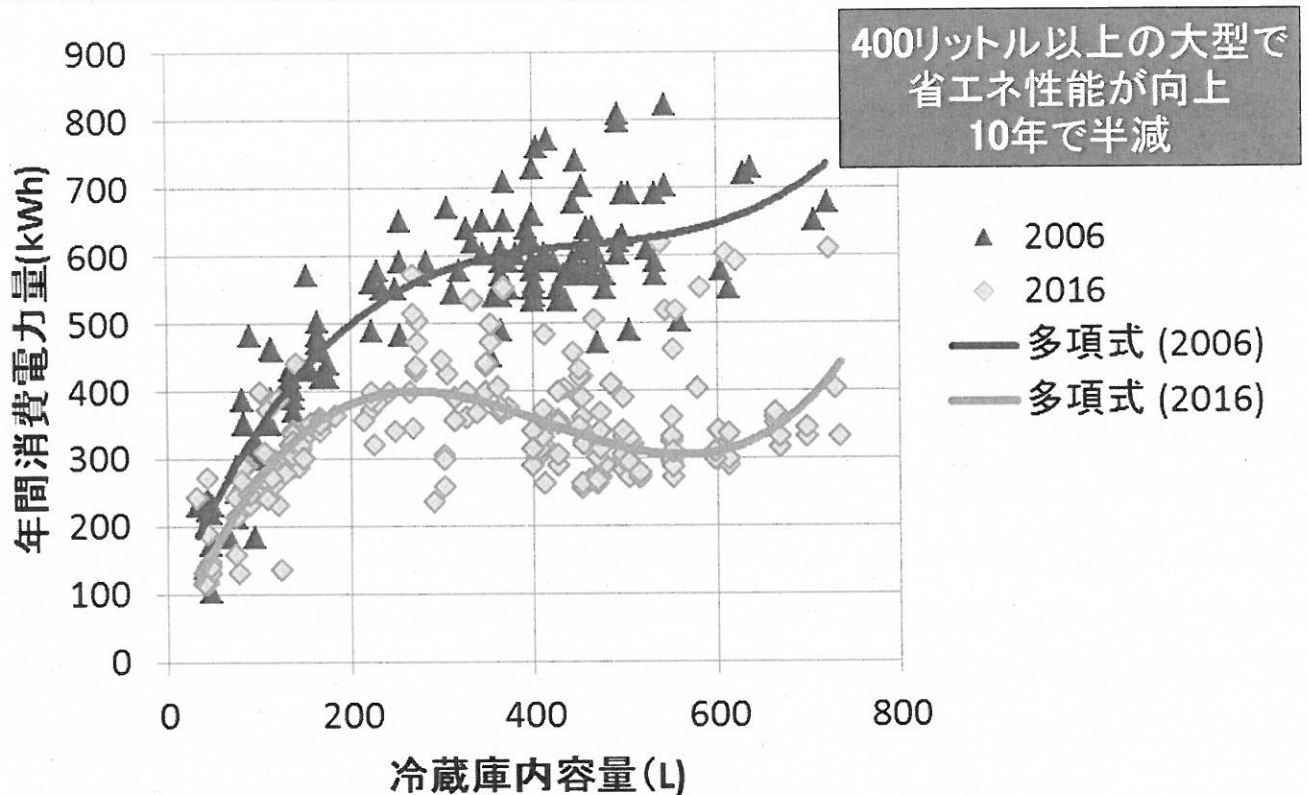
標準的な使用(使い方を設定できます)
12,150円

使い方は「10年程度前の301~400リットルサイズ」で計算しています。

7,155円	★★★★★ 5つ星	4,995円	92kg-CO2 減
8,208円	★★★★ 4つ星	3,942円	72kg-CO2 減
8,856円	★★★ 3つ星	3,294円	61kg-CO2 減
10,692円	★★ 2つ星	1,458円	27kg-CO2 減
13,203円	★ 1つ星	1,053円	19kg-CO2 増

省エネ家電★くらべ <http://label.eek.jp/>
★の数で電気代がずいぶん違ってきます。

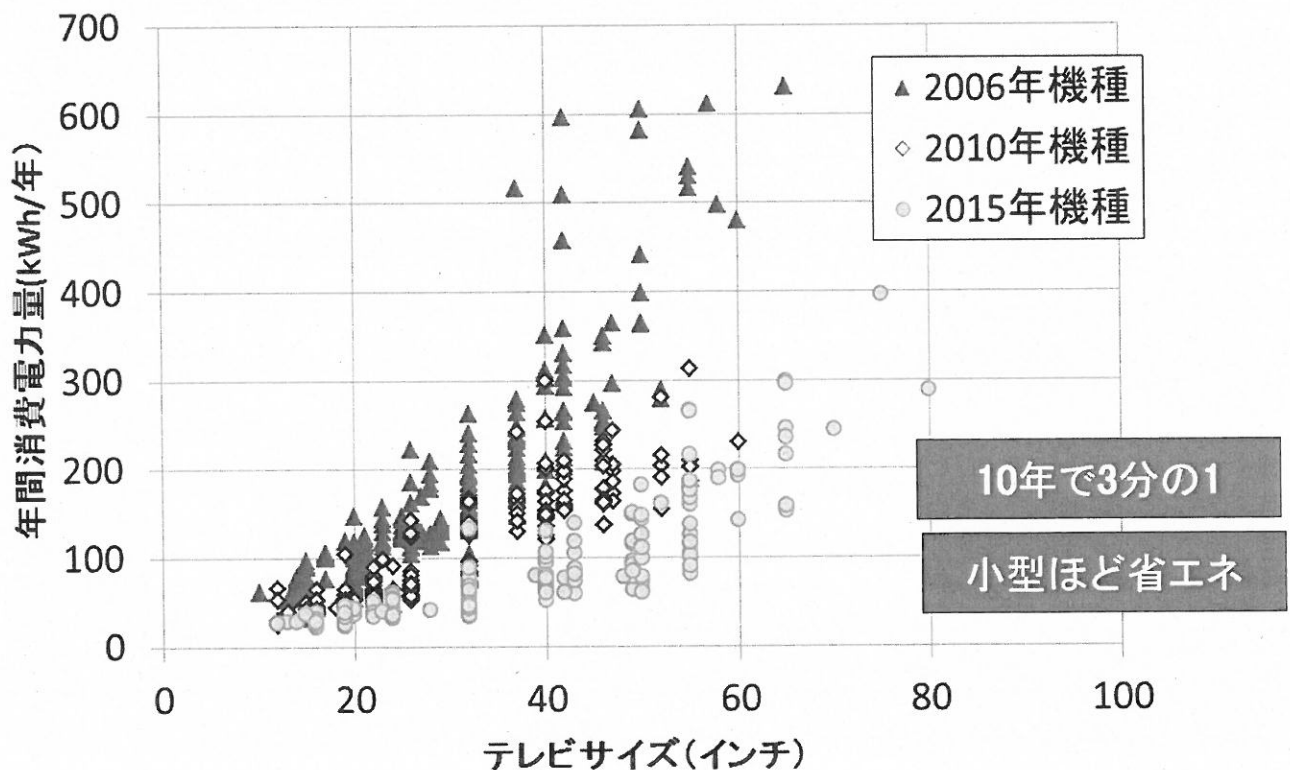
冷蔵庫の省エネ性能の向上



省エネ型製品情報サイトより作成 (2016年はJIS変更後の値)

3-13

テレビの省エネ性能の向上



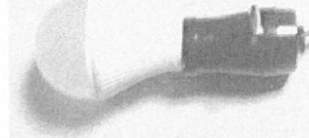
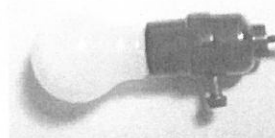
省エネ型製品情報サイトより作成

3-14

照明の省エネ性能の向上と、お得度

60W型電球の明るさで、4万時間(1日6時間で20年)使った場合

元が取れる



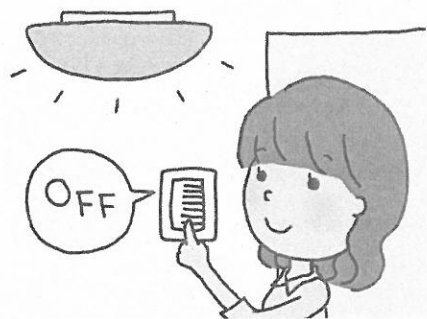
	白熱電球	LED電球
販売価格	100円	2,000円
寿命	1,000時間	40,000時間
消費電力	54W	9W
4万時間 機器代	4,000円	2,000円
4万時間 電気代	58,320円	9,720円
4万時間 合計	62,320円	11,720円

3-15

無駄？すぐ戻ってくるのなら、照明はつけっ放しでもいい？(点けるときに電気を消費します)

1. 1分でも止めるべき
2. 5分くらいならいい
3. 30分くらいならいい

選択(1-3)

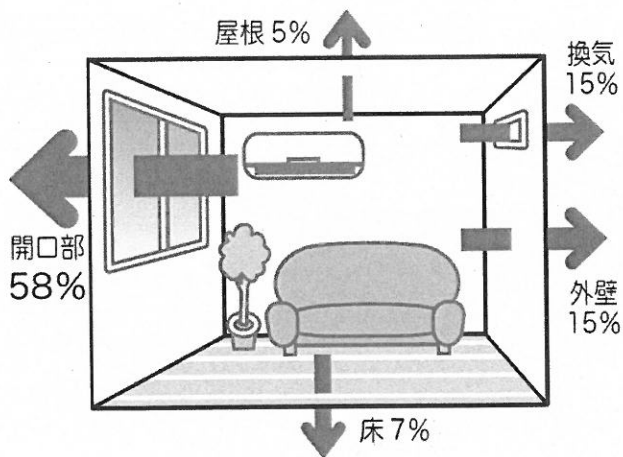


正解: 1 こまめに消すのが省エネです

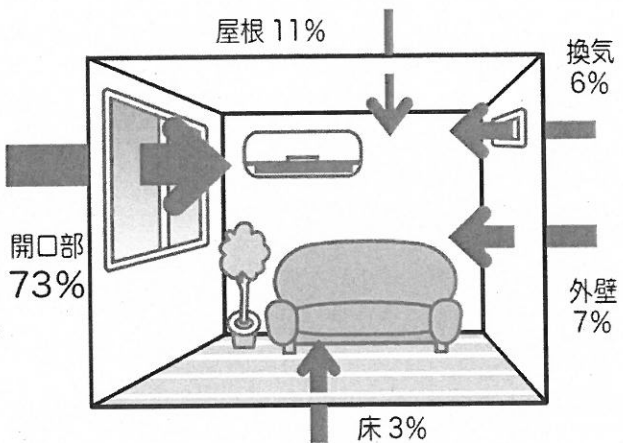
3-16

窓から熱が出入りする

冬の暖房時に
外に熱が逃げる割合の例



夏の冷房時に
外から熱が入る割合の例

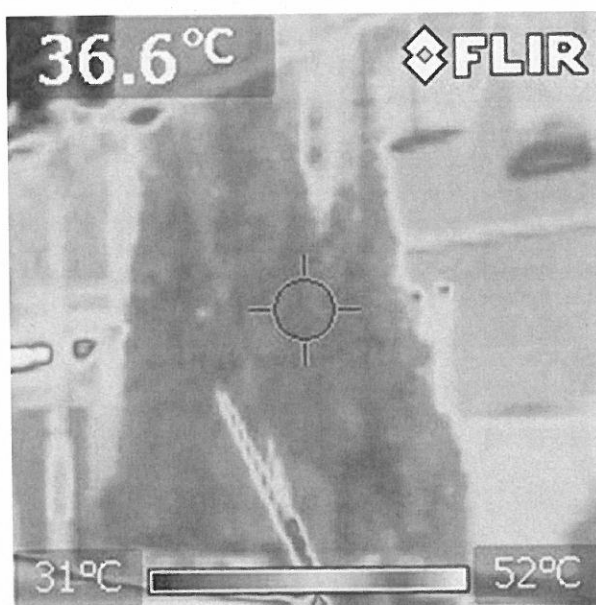


出所：一般社団法人 日本建材・住宅設備産業協会

資源エネルギー庁 家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬28ページ

3-17

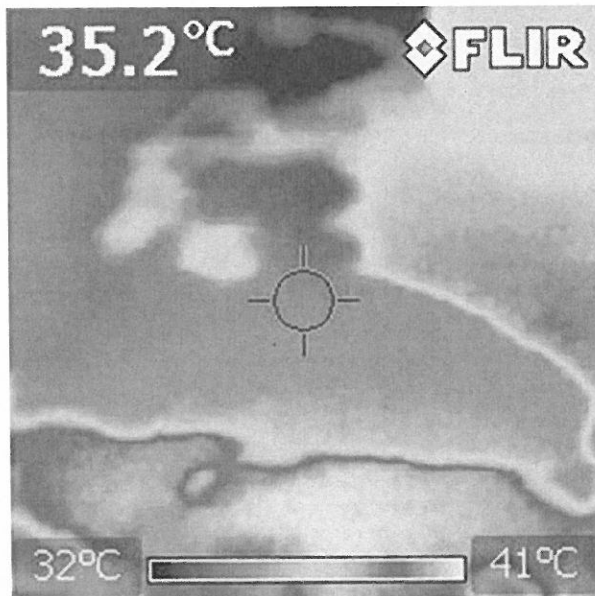
緑のカーテンの効果



壁面温度が40°Cを超えている中で、5°C程度温度が低くなっている。

3-18

打ち水の効果



打ち水部分で2~5°C程度温度が低下している。日陰で効果的。

3-19

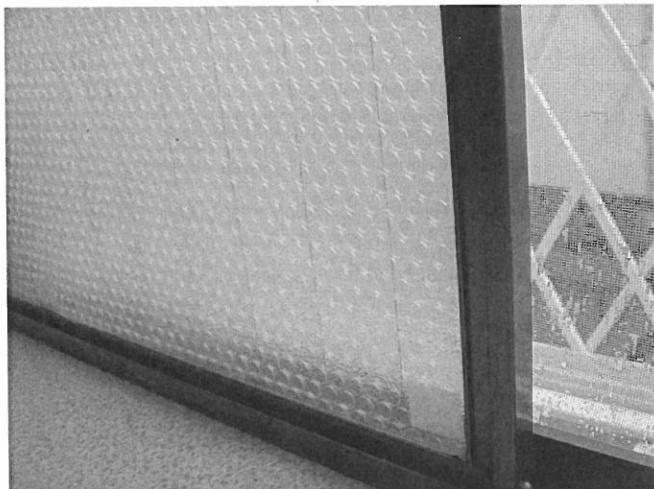
エアコンの使いかたの工夫

- 28°Cは省エネの目安です。2°C設定温度を上げると、20%程度削減になります。
- 扇風機を活用するなどして、高めに設定を。
- 風量は「弱」だと、熱交換が不十分になり効率が悪い。ある程度エアコンに任せた「自動」が省エネ。
- フィルターは2週間に1回は掃除を。
- 夜になって外が涼しくなったら止める。
- 室外機は覆わない。



3-20

冬：熱を逃がさない工夫（窓用断熱シート）



窓から熱が逃げやすいからこそ断熱の工夫が効果的

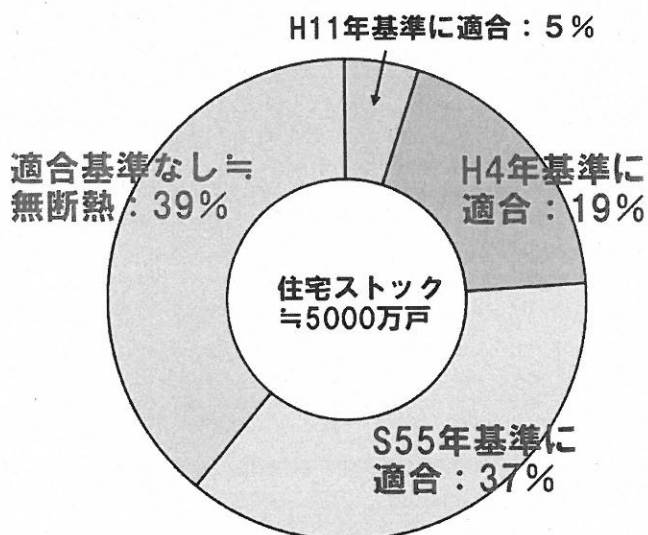
- ・ プチプチの空気の層が熱を通しにくくします。
- ・ 窓際の寒さが軽減されるほか、窓の結露も少なくなります。
- ・ ホームセンター等で、両面が平面の窓用断熱シートが販売されています。
- ・ 霧吹きの水だけで貼れて、ひと冬はがれません。
- ・ 窓の内側に貼り付けます。

結露も軽減

3-21

熱を逃がさない根本解決（住宅）

省エネ基準※への適合率

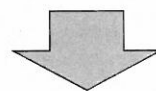


※主として断熱基準

国土交通省推計 ストック省エネ基準適合率

現在の日本の住宅は断熱がなっていない

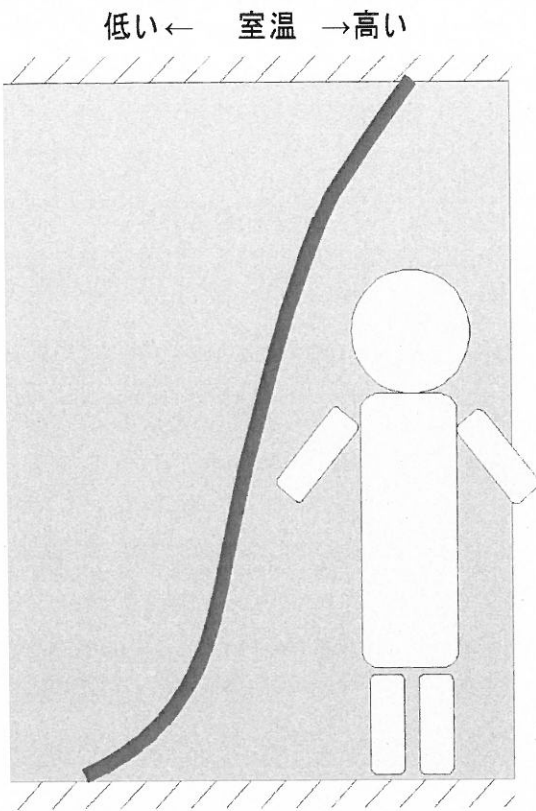
- ・ 国際的に遅れたレベルであり、建築時に「守らなくてもよかった」



- ・ 2020年までには、全ての住宅でH25年基準（H11年相当）を義務化。
- ・ 新築、もしくはリノベーション（全面改修）で断熱可能。
- ・ 2030年までに新築の平均でZEH（ゼロエネルギー）を達成する

3-22

風を使う工夫(暖房)



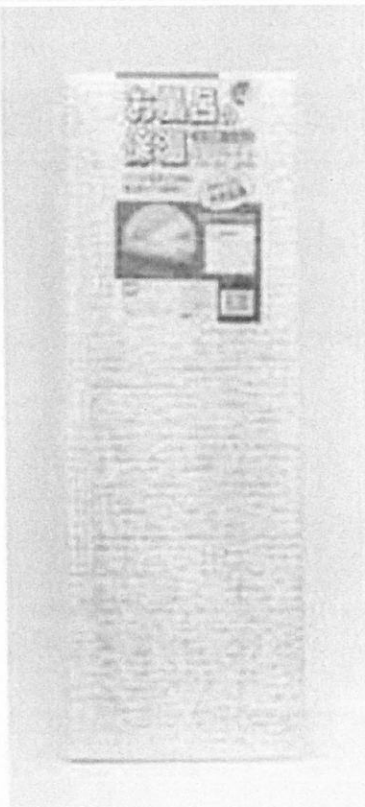
天井付近に集まる暖かい空気を活用する

- 暖かい空気は軽いので、天井に集まる。5℃以上高くなる場合もある。
- サーキュレータやうちわを活用してかきまぜる。エアコンの場合には弱風にしない。
- 人間はくるぶし付近で暖かさを感じている。床付近を温めることが大切。



3-23

熱を逃がさない工夫(アルミ断熱シート)



手で触るだけで暖かさを感じます

- スポンジ層で熱を止め、アルミ膜で熱を反射します。
- アルミ断熱シートを机に置き、机面とシートを手で触りくらべると、暖かさが違います。
- 手の熱を逃がさないため、断熱シートは暖かく感じます。

自由に切って必要な場所に使えます

- こたつやホットカーペットの下に敷くと、床への熱損失が減ります。電気をつけていなくても暖かい場合もあります。
- 台所の立ち位置に敷くこともできます。
- 湯船の形に切って、冷めないように浮かべることも有効です。
- ホームセンター等で販売されています。

→夏は日射遮蔽にも使えます

3-24

ヒートショック



- ・全国で数千人(交通事故より多い)が風呂場のヒートショックで亡くなっている
- ・脱衣所や風呂場が寒いために血圧上昇、その後の熱いお湯での血圧急低下が問題
 - 温度差を小さくする家の断熱、風呂を熱くしすぎない

3-25

節湯クイズ: シャワーを使うときに消費しているエネルギーは、テレビ何台分？

1. 3台分
2. 30台分
3. 300台分

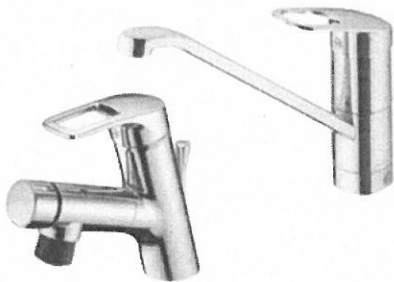


選択(1-3)

正解: 3 お湯はエネルギーのかたまりです

3-26

お湯の節約(節水シャワーヘッド)



節湯の水栓もあります。

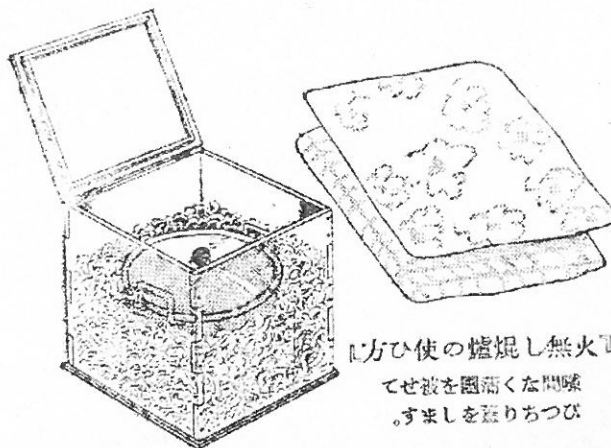
お湯を3割削減

- 穴が小さくできているため、勢い良くお湯が出る。弱めにしないと痛いくらい。おおむね3割程度節水につながる。
- 手元にスイッチがつくものもあり、こまめにお湯を止めて、無駄が少なくなる。
- ホームセンター等で販売しており、アタッチメントで多くのシャワーに接続できる。
- 混合栓でないタイプ(お湯と水のハンドルが別にある)では、手元スイッチでお湯が逆流する可能性があり、使えない。

3-27

熱を逃がさない工夫(料理)

火にかけることが重要ではなく 温度を維持することが大切

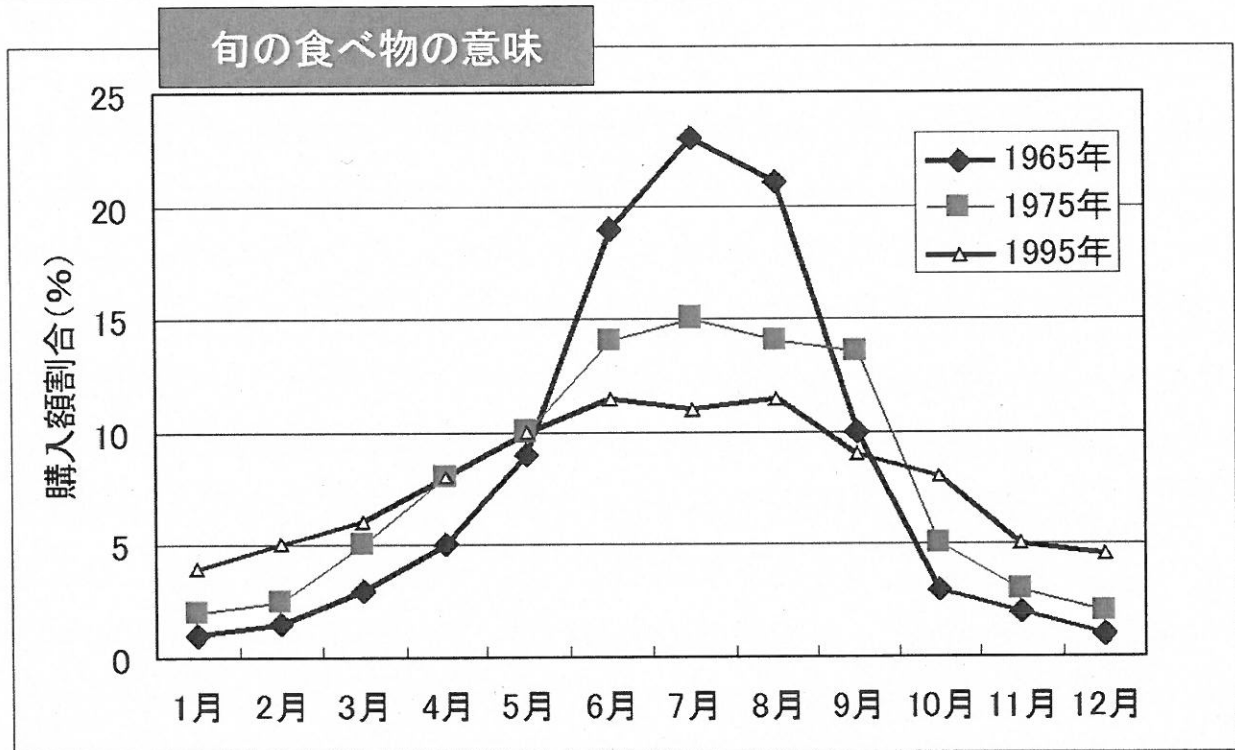


主婦の友「火無しこんろ」昭和18年

- 火からおろして、布・新聞紙などで保温をしておくだけで調理が進む
- おでんなど、火からおろすほうが味がしみる
- 火の番をする必要がなく、楽ができる
- 昔からの知恵(戦時中記事あり)

3-28

食べ物の工夫:きゅうりの購入金額



冬のきゅうりを生産するためには、夏にくらべて約5倍のエネルギーが必要。

総務省:家計調査より作成

3-29

衣食住で取り組む 快適な生活

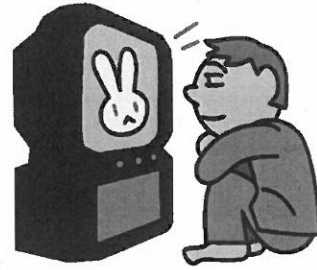
エネルギーに依存しない
快適な暮らし方の工夫の蓄積

	夏	冬
衣	Tシャツ、甚平、クールビズ	厚着、マフラー、手袋、はんてん
食	そうめん、夏野菜	鍋もの、煮物、根菜
住	すだれ、よしず、ゴーヤカーテン、打ち水、網戸	カーテン、断熱シート、すきま風防止テープ
機器	うちわ、扇子、扇風機、水筒 (外出時)	こたつ、湯たんぽ
過ごし方	朝の涼しい時間、夕涼み、夏休み	家族だんらん

機器に応じた使い方の工夫

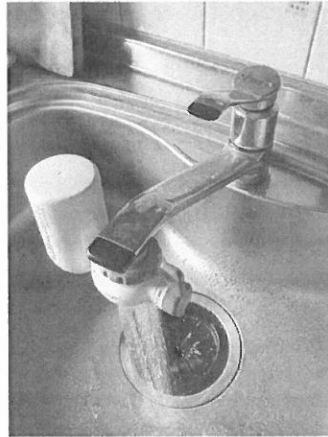


詰め込みすぎではありませんか？
壁に接していませんか？
開け閉めが多くないですか？



つけっぱなしにしていませんか？
画面の明るさを調整していますか？
ラジオを活用していますか？

保温をしていますか？



レバーを正面で使っていませんか？

あらかじめ髪をふいていますか？
送風を活用していますか？
エアコンの暖気はどう？



3-31

3.② 省エネ行動を起こすための効果的な情報提供手法について

どのように行動に
結びつけるのか？

ナッジ(肘をつつく)



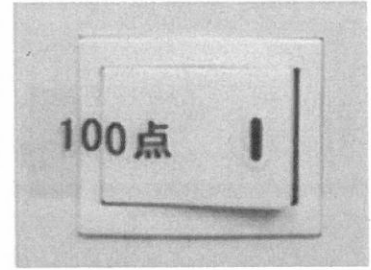
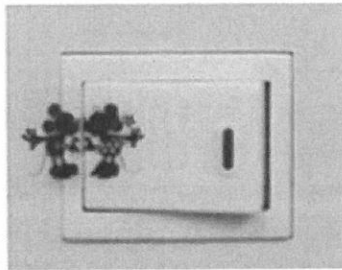
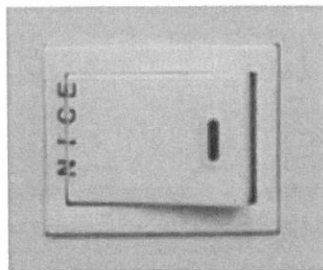
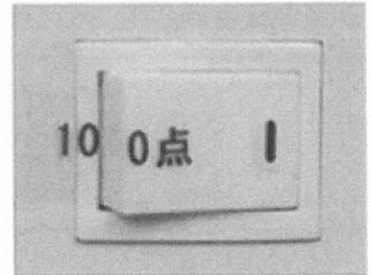
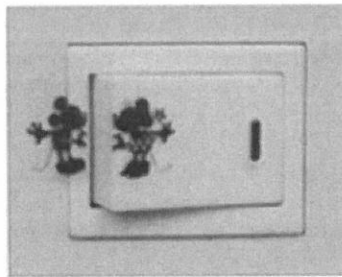
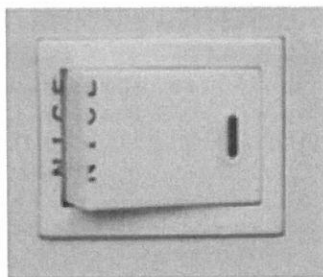
伝え方が重視されるようになってきた

文章などで願いを明確に書かなくても、状況や表示によって自然と行動が望ましい方向に誘導することができる。

「行動経済学」2017年ノーベル経済学賞 リチャード・セイラー博士

3-33

つい消したくなる照明スイッチ



そのほかのナッジの知見

- ・たくさん商品の種類を並べて置くと、選びきれずに買わない人が増える。
- ・「環境のために」「〇〇kg-CO2が減ります」「〇〇円安くなります」より、「あなたの周りで〇〇%の人が取り組んでいます」のほうが、多く行動を促した。ほかの人との比較情報は有効。
- ・複数のうち「こちらが標準」と示しておくと、標準を多くの人が選ぶ。
- ・「取り組むと〇〇円安くなります」より、「取り組まないと〇〇円損していることになります」のほうが、強い※
- ・削減率を示すのに、横棒グラフより縦棒グラフのほうがインパクトが強い※

※影響は強いけれど、反発を招くこともあり、注意が必要。 3-35

家庭の省エネ診断ソフト(無償利用・修正可能)

亀山市生活アドバイザー省エネチェック

エコライフ診断 記入シート

自分の家庭で、エコライフがどのくらいできているのか、診断書を作成することができます。

[1]次の取り組みができていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

	1 できている	2 半分くらい	3 できていない	4 持っていない・関係ない
(1)冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	1	2	3	4
(2)食器洗いで節水を心がける	1	2	3	4
(3)生ゴミは水分を十分切って出すか、コンポストしている	1	2	3	4
(4)電子レンジや冷蔵庫はラップを必ずはずす。ふた付き容器を使用する	1	2	3	4
(5)使い切る分だけお湯を沸かす	1	2	3	4
(6)使っていない部屋の照明はこまめに消す	1	2	3	4
(7)テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	1	2	3	4
(8)冷暖房の設定を控える(冷房は28°C、暖房は20°Cが目安)	1	2	3	4
(9)物は大切に、長く使うよう心がける	1	2	3	4
(10)家族で「省エネ」「リサイクル」「環境問題」などの話をする	1	2	3	4
(11)シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	1	2	3	4
(12)お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	1	2	3	4
(13)お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する	1	2	3	4
(14)掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	1	2	3	4
(15)洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	1	2	3	4
(16)洗剤を適量確認して使用する	1	2	3	4
(17)買い物のときは買い物袋を持参する	1	2	3	4
(18)エコマーク商品など環境にいい商品を意識的に選んで購入する	1	2	3	4
(19)リサイクルや、各自治体の分別収集のルールを守る	1	2	3	4
(20)近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる	1	2	3	4

[2]1ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代	ガス代	灯油代	ガソリン代	オール電化
円	円	円	円	円
	都市ガス	LPガス		はい/いいえ

[3]あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 お名前

ご記入ありがとうございました。

※このエコライフ診断書は <http://www.hinodeya-ecolife.com/> 2006-2010

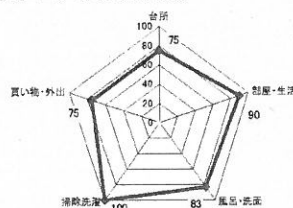
エコライフチェック2008

2008年12月13日

エコライフ診断書

sample 様

[1]エコライフの取り組み度

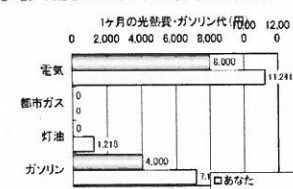


取り組み項目を、「台所」「節電・生活」「風呂・洗面」「掃除洗濯」「買物・外出」の5種類に分類して、得点を左のグラフにしてみました。5角形が大きいほど、よく取組んでいることを示しています。

節電・生活、掃除洗濯についてよく取り組んでいます。

「近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる」、「エコマーク商品など環境にいい商品を意識的に選んで購入する」といった取り組みをすすめてください。

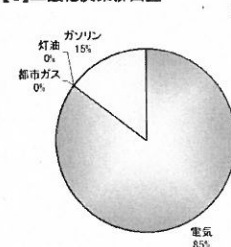
[2]光熱費・ガソリン代の標準との比較



1ヶ月の光熱費・ガソリン代を同山市の4人家族の標準(オール電化)と比較しました。

	標準の	評価
電気	0.7倍	やや少なめ
ガス	0倍	少なめ
灯油	0倍	少なめ
ガソリン	0.6倍	少なめ

[3]二酸化炭素排出量



あなたの家庭の1ヶ月の生活で出せる二酸化炭素は

重さは **418.8 kg**

2Lペットボトル **101,800 本分**

4人家族標準の **1.0 倍**

あなたの家庭では、4人家族標準と比べて、1倍の二酸化炭素が出ています。この中でいちばん割合が多いのは、電気で、家庭全体の85.2%を占めています。

二酸化炭素は、地球温暖化の大きな原因です。現在もすでに、世界中で水害が溢れたり、海面が上昇する現象が起こっています。将来の子どものためにも、少しでも排出量を減らしましょう。

(市役所でのエコライフ診断書は <http://www.hinodeya-ecolife.com/> 2006-2010)

通年チェック項目1

チェック項目	分野	実施度
1 冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	台所	67%
2 食器洗いで節水を心がける	台所	69%
3 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	台所	—
4 炎が鍋底からはみ出さないようにする	台所	—
5 使い切る分だけお湯を沸かす	台所	78%
6 使っていない部屋の照明はこまめに消す	部屋・生活	89%
7 テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	部屋・生活	71%
8 冷暖房の設定を控えめにする(冷房は28℃、暖房は20℃が目安)	部屋・生活	79%
9 物は大切に、長く使うように心がける	部屋・生活	85%
10 家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	部屋・生活	56%

※わかりにくい項目・厳密でない項目があります。幅広く考えてください。

3-37

通年チェック項目2

チェック項目	分野	実施度
11 シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	風呂・洗面	69%
12 お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	風呂・洗面	73%
13 お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する	風呂・洗面	62%
14 掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	掃除洗濯	75%
15 洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	掃除洗濯	79%
16 乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	掃除洗濯	—
17 買い物のときは買い物袋を持参する	買い物・外出	88%
18 省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ	買い物・外出	60%
19 車を運転するときは、エコ・ドライブに心がける	買い物・外出	—
20 近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる	買い物・外出	83%

※できている項目は、ぜひ褒めてください。

3-38

共通質問

【2】一ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代 円	ガス代		灯油代 円	ガソリン代 円	オール電化 はい・いいえ
	都市ガス 円	LPガス 円			

【3】あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 人	お名前
---------	-----

【4】鉄道やバスを利用しやすい地域ですか

はい・いいえ

※おおよそで構いません。わからないときは空白でも診断できます。
 ※年平均の金額との比較を行いますが、直近の値でも構いません。

→空白の場合には、平均値として診断されます。

3-39

夏チェック項目

旬の野菜をたべる	台所
トイレの便座の保温を、夏の間は止める	部屋・生活
冷房を使うときには28℃以上に設定する	冷房
部屋に日光が入らないように、カーテンやすだれで防ぐ	冷房
熱中症にならないように、水分を早めに補給する	冷房
扇風機やうちわを活用する	冷房

3-40

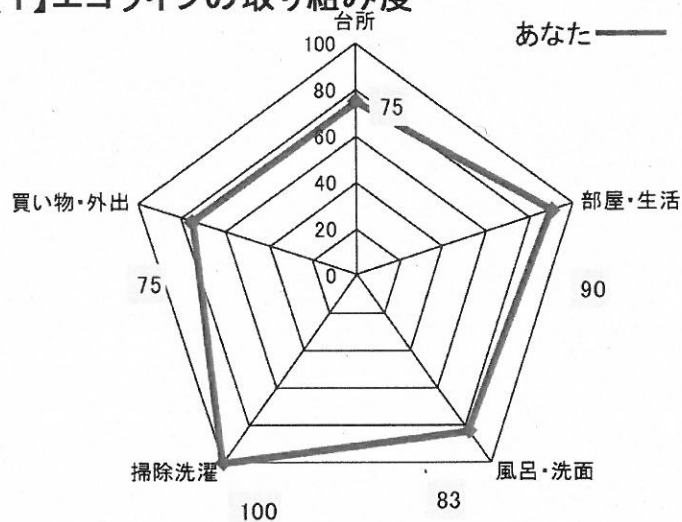
冬チェック項目

トイレの便座の保温を控えめにし、フタをしめる	部屋・生活
暖房を使うときには20℃以下に設定する	暖房
こたつやホットカーペットの下に断熱シートを敷いて使う	暖房
扇風機などを使い、天井の暖かい空気をかきまぜる	暖房
夜はカーテンや、雨戸を閉める	暖房

3-41

診断書1エコライフの取り組み度

【1】エコライフの取り組み度



取組み項目を、「台所」「部屋・生活」「風呂・洗面」「掃除洗濯」「買い物・外出」の5種類に分類して、得点を左のグラフにしてみました。五角形が大きいほど、よく取組んでいることを示しています。

部屋・生活、掃除洗濯についてよく取組んでいます。

「近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる」、「シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける」といった取組みをすすめてみてください。

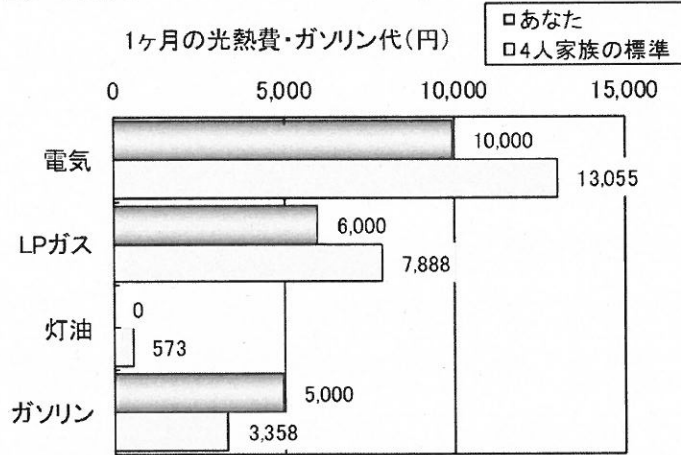
※20項目のチェックを5分野に分けて、それぞれ100点満点で評価します。

※持っていない・関係ないは内容に応じて、「できた」とみなされます。

3-42

診断書2光熱費・ガソリン代の標準との比較

【2】光熱費・ガソリン代の標準との比較



光熱費・ガソリン代を大阪市郊外の4人家族の標準と比較しました。

	標準の	評価
電気	0.8倍	やや少なめ
ガス	0.8倍	やや少なめ
灯油	0倍	少なめ
ガソリン	1.5倍	ふつう

3-43

診断書3二酸化炭素排出量

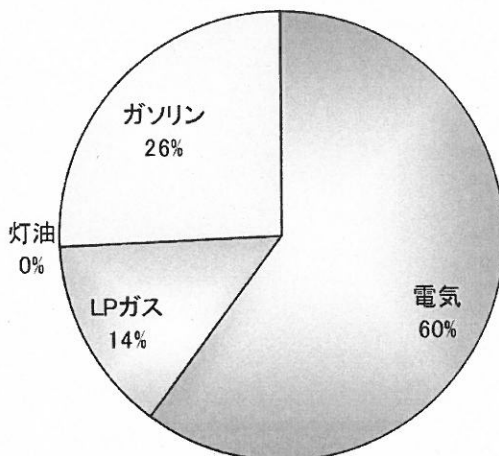
【3】二酸化炭素排出量

あなたの家庭の1ヶ月の生活で出てくる二酸化炭素は

重さは **336.6 kg**

2Lペットボトル **81,800 本分**

4人家族標準の **0.7 倍**



あなたの家庭では、4人家族標準と比べて、0.7倍の二酸化炭素が出ています。この中でいちばん割合が多いのは、電気で、家庭全体の60.2%を占めています。

二酸化炭素は、地球温暖化の大きな原因です。現在もすでに、世界中で氷河が溶けたり、海面が上昇する現象が起こっています。将来の子どもたちのためにも、少しでも排出量を減らしましょう。

3-44

なぜ相談が効果的？

- 人は文字は読まない
 - 広報などの情報は、読みとばされがち
- 「私のための話」なら聞く
 - 自分の生活に合わせた話がされると、うれしい
- ほめられるとうれしい
 - だれもが何かしらの取り組みをしているが、評価されていない
- 言ったら、やらなくちゃ
 - 「やってみます」と言葉を発することで、行動が生まれてくる。

3-45

省エネ相談の対応1

- アンケート記入のサポート(5分)
 - 無理に書かせない、おしつけない。
 - 本人の気持ちを考えて、気楽に書いてもらう。
 - 老眼など文字が読みにくい方に、読んであげる。老眼鏡の準備。
 - 親子の場合には記入を短時間に。(お子さんとおもちゃで遊ぶことも有効)
- プリント待ち時間の会話(5分)
 - 相手に質問をして会話のきっかけを探す
 - 省エネグッズの現物を説明
 - 相手に合わせた的確な対応をする

3-46

省エネ相談所の対応2

- 診断シートのアドバイス(5分)

- 「お時間はありますか」と相手の都合を聞き、診断書の内容を解説する。
- よくできているところは、ほめる
- 相手の話をよく聞き、できていないところを励ます
- 相手が話すことを話題として、自分の経験談を話すと説得がある

エコライフ診断 記入シート

自分の家庭で、エコライフがどのくらいできているのか、診断書を作成することができます。

【1】次の取組みができていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

	1	2	3	4
	1 できている 2 半分くらい 3 できていない 4 持っていない・関係ない			
(1)冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	1	2	3	4
(2)食器洗いで節水を心がける	1	2	3	4
(3)熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	1	2	3	4
(4)炎が鍋底からはみ出さないようにする	1	2	3	4
(5)使い切る分だけお湯を沸かす	1	2	3	4
(6)使っていない部屋の照明はこまめに消す	1	2	3	4
(7)テレビは点けばなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	1	2	3	4
(8)冷暖房の設定を控えめにする(冷房は28℃、暖房は20℃が目安)	1	2	3	4
(9)物は大切に、長く使うように心がける	1	2	3	4
(10)家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	1	2	3	4
(11)シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	1	2	3	4
(12)お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	1	2	3	4
(13)お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やり利用する	1	2	3	4
(14)掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	1	2	3	4
(15)洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	1	2	3	4
(16)乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	1	2	3	4
(17)買い物のときは買い物袋を持参する	1	2	3	4
(18)省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ	1	2	3	4
(19)車を運転するときは、エコドライブに心がける	1	2	3	4
(20)近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる	1	2	3	4

【2】一ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代 円	ガス代		灯油代 円	ガソリン代 円	オール電化 はい・いいえ
	都市ガス 円	LPガス 円			

【3】あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 人	お名前
---------	-----

【4】鉄道やバスを利用しやすい地域です:

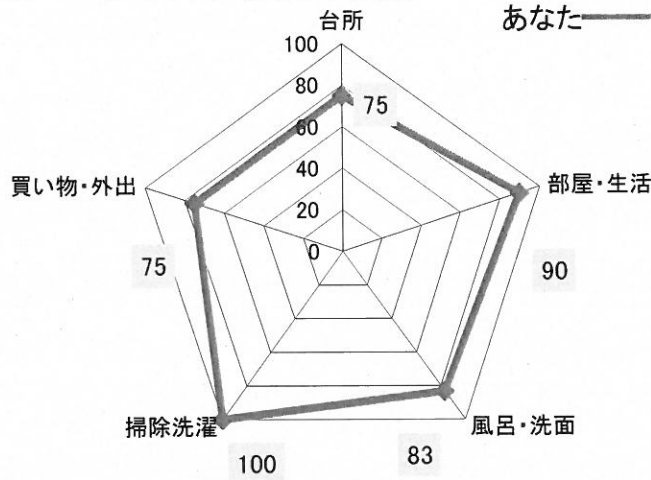
はい・いいえ

ご記入ありがとうございました。

エコライフ診断書

sample 様

【1】エコライフの取り組み度

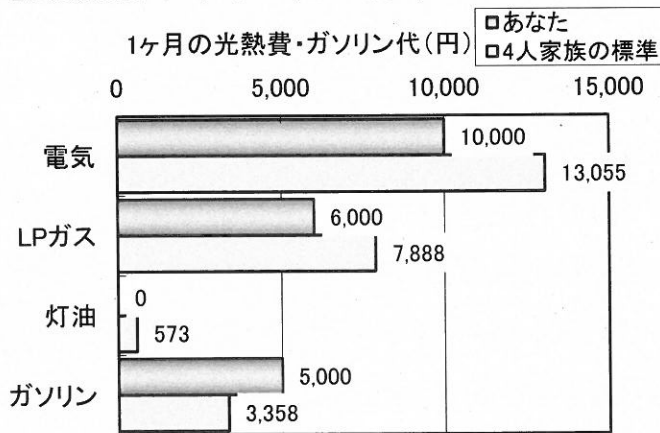


取り組み項目を、「台所」「部屋・生活」「風呂・洗面」「掃除洗濯」「買い物・外出」の5種類に分類して、得点を左のグラフにしてみました。五角形が大きいほど、よく取り組んでいることを示しています。

部屋・生活、掃除洗濯についてよく取り組んでいます。

「近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる」、「使い切る分だけお湯を沸かす」といった取り組みをすすめてみてください。

【2】光熱費・ガソリン代の標準との比較



光熱費・ガソリン代を大阪市郊外の4人家族の標準と比較しました。

	標準の	評価
電気	0.8倍	やや少なめ
ガス	0.8倍	やや少なめ
灯油	0倍	少なめ
ガソリン	1.5倍	ふつう

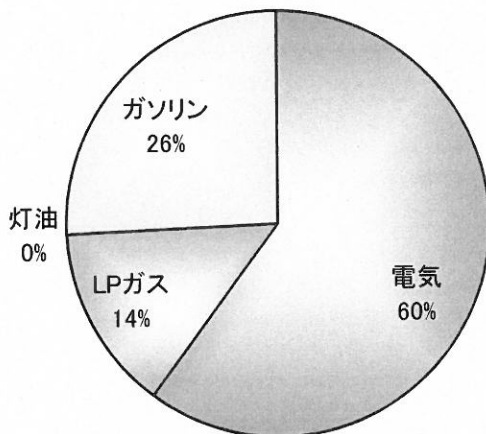
【3】二酸化炭素排出量

あなたの家庭の1ヶ月の生活で出てくる二酸化炭素は

重さは **336.6 kg**

2Lペットボトル **81,800 本分**

4人家族標準の **0.7 倍**



あなたの家庭では、4人家族標準と比べて、0.7倍の二酸化炭素が出ています。この中でいちばん割合が多いのは、電気です。家庭全体の60.2%を占めています。

二酸化炭素は、地球温暖化の大きな原因です。現在もすでに、世界中で氷河が溶けたり、海面が上昇する現象が起っています。将来の子どもたちのためにも、少しでも排出量を減らしましょう。

エコライフ診断 記入シート

自分の家庭で、エコライフがどのくらいできているのか、診断書を作成することができます。

【1】次の取組みができていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

	1	2	3	4
	1 できている 2 半分くらい 3 できていない 4 持っていない・関係ない			
(1)冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	1	2	3	4
(2)食器洗いで節水を心がける	1	2	3	4
(3)熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	1	2	3	4
(4)炎が鍋底からはみ出さないようにする	1	2	3	4
(5)旬の野菜を食べる	1	2	3	4
(6)使っていない部屋の照明はこまめに消す	1	2	3	4
(7)テレビは点けばなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	1	2	3	4
(8)トイレの便座の保温を、夏の間は止める	1	2	3	4
(9)物は大切に、長く使うように心がける	1	2	3	4
(10)家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	1	2	3	4
(11)シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	1	2	3	4
(12)お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	1	2	3	4
(13)お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する	1	2	3	4
(14)掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	1	2	3	4
(15)洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	1	2	3	4
(16)乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	1	2	3	4
(17)冷房を使うときには28℃以上に設定する	1	2	3	4
(18)部屋に日光が入らないように、カーテンやすだれで防ぐ	1	2	3	4
(19)熱中症にならないように、水分を早めに補給する	1	2	3	4
(20)扇風機やうちわを活用する	1	2	3	4

【2】一ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代 円	ガス代		灯油代 円	ガソリン代 円	オール電化 はい・いいえ
	都市ガス 円	LPガス 円			

【3】あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 人	お名前
---------	-----

【4】鉄道やバスを利用しやすい地域です:

はい・いいえ

ご記入ありがとうございました。

エコライフ診断 記入シート

自分の家庭で、エコライフがどのくらいできているのか、診断書を作成することができます。

【1】次の取組みができていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

	1	2	3	4
	1 できている 2 半分くらい 3 できていない 4 持っていない・関係ない			
(1)冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	1	2	3	4
(2)食器洗いで節水を心がける	1	2	3	4
(3)熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	1	2	3	4
(4)炎が鍋底からはみ出さないようにする	1	2	3	4
(5)使い切る分だけお湯を沸かす	1	2	3	4
(6)使っていない部屋の照明はこまめに消す	1	2	3	4
(7)テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	1	2	3	4
(8)トイレの便座の保温を控えめにし、フタをしめる	1	2	3	4
(9)物は大切に、長く使うように心がける	1	2	3	4
(10)家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	1	2	3	4
(11)シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	1	2	3	4
(12)お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	1	2	3	4
(13)お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やり利用する	1	2	3	4
(14)掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	1	2	3	4
(15)洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	1	2	3	4
(16)乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	1	2	3	4
(17)暖房を使うときには20℃以下に設定する	1	2	3	4
(18)こたつやホットカーペットの下に断熱シートを敷いて使う	1	2	3	4
(19)扇風機などを使い、天井の暖かい空気をかきまぜる	1	2	3	4
(20)夜はカーテンや、雨戸を閉める	1	2	3	4

【2】一ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代 円	ガス代		灯油代 円	ガソリン代 円	オール電化 はい・いいえ
	都市ガス 円	LPガス 円			

【3】あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 人	お名前
---------	-----

【4】鉄道やバスを利用しやすい地域です:

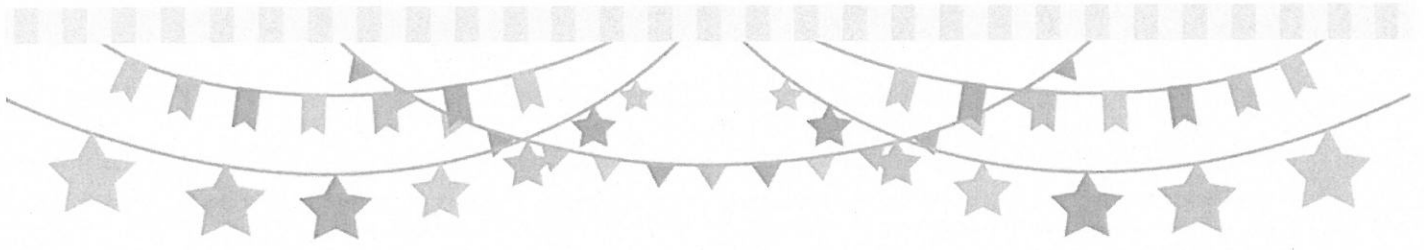
はい・いいえ

ご記入ありがとうございました。

4. 効果検証を行うためのアンケート調査手法について

4.①エコチェックシートについて

- 受診者の方に継続して省エネを実践いただくためにカレンダーと省エネ行動を組み合わせた「エコチェックシート」（次ページ）を渡し、使用方法を説明する。
- エコチェックシートは上段に相談会で確認する20項目が、下段にカレンダー2か月分が記載されている。



エコチェックシート

- ① 20項目のエコな行動の中から「これからやってみよう」と思ったものに○します。(1~3個)
 ② 「これからやってみよう」と思ったものがひとつでもできた日は、下のカレンダーに○しましょう!
 ③ 「これからやってみよう」と思ったもの以外にもチャレンジした日は、下のカレンダーに◎しましょう!!

1	冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす
2	食器洗いで節水を心がける
3	熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる
4	炎が鍋底からはみ出さないようにする
5	使い切る分だけお湯を沸かす
6	使っていない部屋の照明はこまめに消す
7	テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける
8	冷暖房の設定を控えめにする(冷房は28℃、暖房は20℃が目安)
9	物は大切に、長く使うように心がける
10	家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする

11	シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける
12	お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る
13	お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する
14	掃除機をかける前に、まず部屋を片づける
15	洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする
16	乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする
17	買い物のときは買い物袋を持参する
18	省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ
19	車を運転するときは、エコ・ドライブに心がける
20	近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる

8 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 敬老の日	18	19	20	21	22
23 秋分の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						

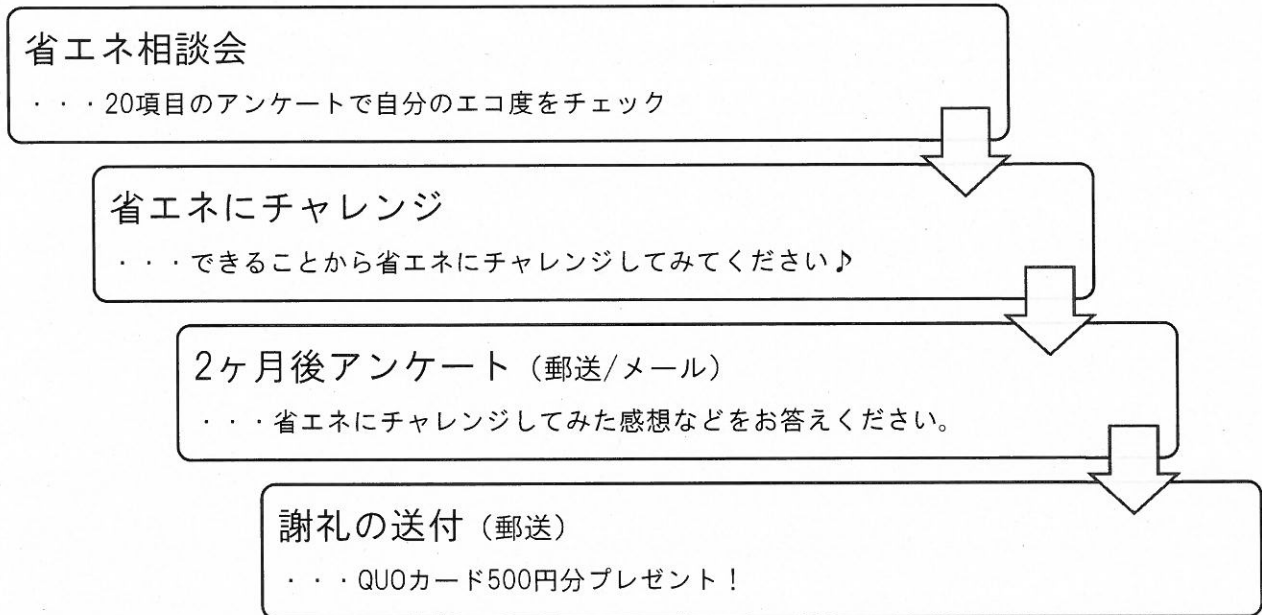
4.③2ヶ月後アンケートについて

- 様式（次ページ）を使用してアンケート送付先の確認する。
- 2ヶ月後アンケート（次々ページ）は、省エネ相談後、受診者の方の行動がどのように変化したか、家電製品を買い替えたか、光熱費の変化はあったかを確認するために実施する。
- アンケートは事務局（大阪府地球温暖化防止活動推進センター）が郵送またはメールにて行う。
- アンケート回答へのインセンティブとしてQUOカード500円分をプレゼントする。

2ヶ月後アンケートにご協力ください！

省エネ相談会に参加いただいた方を対象にうちエコ診断では、診断の効果を把握し、今後の診断に役立てるために、受診いただいた方に「行動変化アンケートにご協力いただいております。

ご協力いただいた方には**500円分のQUOカードをプレゼント**します！！



※ご記入いただいた個人情報はアンケート調査業務や効果検証のための各種データ分析にのみ使用いたします。
お問い合わせは...

一般財団法人 大阪府みどり公社 (大阪府地球温暖化防止活動推進センター)
〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-1-8 創建本町ビル 5F
TEL : 06-6266-1271 FAX : 06-6266-8665 E-mail: center@osaka-midori.jp

ご希望のアンケート回答方法の欄に必要事項をご記入の上、下記をご提出ください。

----- キリトリ -----

郵送の場合 アンケート用紙と返信用封筒を送ります。

お名前	
住所	(〒 -)

メールの場合 入力フォームの URL をメールで送ります。

ニックネームもしくはお名前	
メールアドレス	@

省エネ相談2ヶ月後アンケート（郵送用）

省エネ相談にご参加いただきありがとうございました。皆さまの省エネ行動について、アンケートへご協力をお願いいたします。

■ 20項目のエコな行動について、あてはまるものに「○」してください。

	以前から 実行して いる	新たに実行した		これから 実行する 予定
		常に実行 している	たまに 実行する	
冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす				
食器洗いで節水を心がける				
熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる				
炎が鍋底からはみ出さないようにする				
使い切る分だけお湯を沸かす				
使っていない部屋の照明はこまめに消す				
テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける				
冷暖房の設定を控えめにする（冷房は28℃、暖房は20℃が目安）				
物は大切に、長く使うように心がける				
家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする				
シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける				
お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る				
お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する				
掃除機をかける前に、まず部屋を片づける				
洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする				
乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする				
買い物のときは買い物袋を持参する				
省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ				
車を運転するときは、エコ・ドライブに心がける				
近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる				

裏面に続く

■ 最近（1年以内）買い替えた家電はありますか。買い替えた家電について設問にお答えください。

1. エアコン

① 買い換える前の機器の使用年数をお教えてください。	約（ ）年間使用
② 買い換えた理由をお教えてください。	1. 古くなった 2. 故障 3. 省エネへの関心 4. その他（ ）

2. 冷蔵庫

① 買い換える前の機器の使用年数をお教えてください。	約（ ）年間使用
② 買い換えた理由をお教えてください。	1. 古くなった 2. 故障 3. 省エネへの関心 4. その他（ ）

3. テレビ

① 買い換える前の機器の使用年数をお教えてください。	約（ ）年間使用
② 買い換えた理由をお教えてください。	1. 古くなった 2. 故障 3. 省エネへの関心 4. その他（ ）

4. その他

買い換えた家電	（ ）※家電名を記入してください
① 買い換える前の機器の使用年数をお教えてください。	約（ ）年間使用
② 買い換えた理由をお教えてください。	1. 古くなった 2. 故障 3. 省エネへの関心 4. その他（ ）

■ 1ヶ月の光熱費は1年前と変化していますか。お教えてください。

	現在の料金	1年前の料金	対象の月
電気代	円	円	（ ）月使用分
ガス代	円	円	（ ）月使用分
灯油代	円	円	（ ）月使用分
ガソリン代	円	円	（ ）月使用分

■ その他、省エネ相談に関するご意見や気になった点等ございましたら、以下の空欄にお書きください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

5.大阪府域の地域性 について

5.①住まいについて

住宅の種類

大阪府

住宅総数における一戸建住宅の割合が少ない都道府県

1位	東京都	27.8 %
2位	大阪府	40.7 %
3位	神奈川県	41.6 %
4位	沖縄県	42.3 %
5位	福岡県	46.1 %
参考	全国	54.9 %

大阪は一戸建住宅の割合が全国で2番目に少ない

省エネ設備の普及1

太陽光を利用した発電機器のある住宅の割合が少ない
都道府県

1位	北海道	1.0 %
2位	東京都	1.1 %
3位	秋田県	1.2 %
4位	青森県	1.3 %
5位	新潟県	1.3 %
6位	大阪府	1.7 %
参考	全国	3.0 %

太陽光を利用した
発電機器のある住
宅の割合が全国で6
番目に少ない
※北海道、東北を
除くと2番目

省エネ設備の普及2

二重サッシ又は複層ガラスの窓が一部の窓にある住宅の割合が
少ない都道府県

1位	沖縄県	4.1 %
2位	鹿児島県	6.3 %
3位	高知県	6.6 %
4位	宮崎県	7.0 %
5位	福岡県	7.7 %
6位	長崎県	7.8 %
7位	大阪府	8.1 %
参考	全国	12.4 %

二重サッシ又は複層ガラスの窓が一部の
窓にある住宅の割合が全国で7番目に
少ない

※参考 気温（平年値）
（S56～H22）

1位	那覇	23.1℃
2位	鹿児島	18.6℃
3位	宮崎	17.4℃
4位	長崎	17.2℃
5位	高知	17.0℃
5位	福岡	17.0℃
7位	大阪	16.9℃
7位	熊本	16.9℃

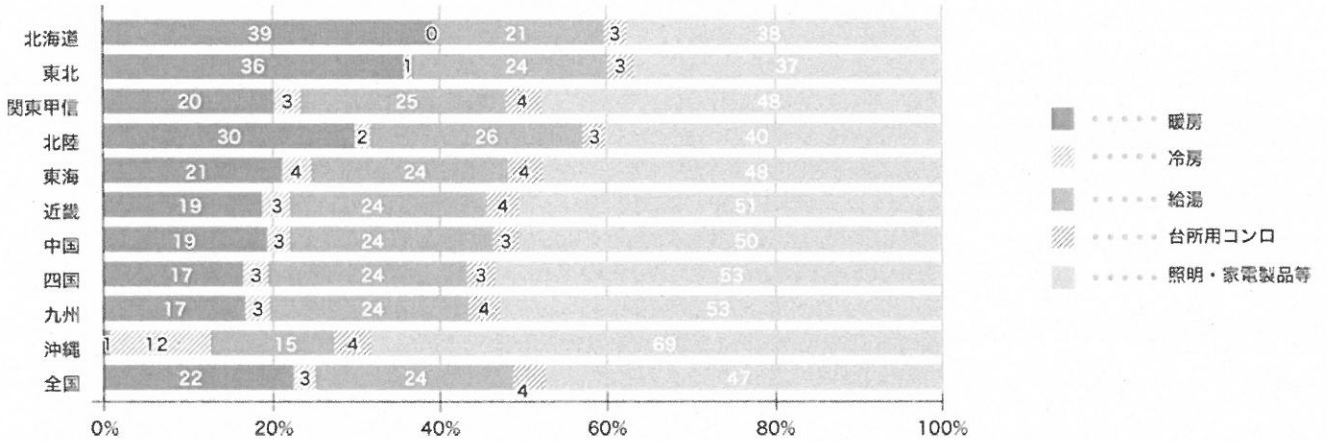
5.②使用するエネルギーについて

用途別CO2排出割合（家庭）

近畿

地方別世帯当たり年間用途別CO2排出量・構成比

●近畿は全国平均に近い



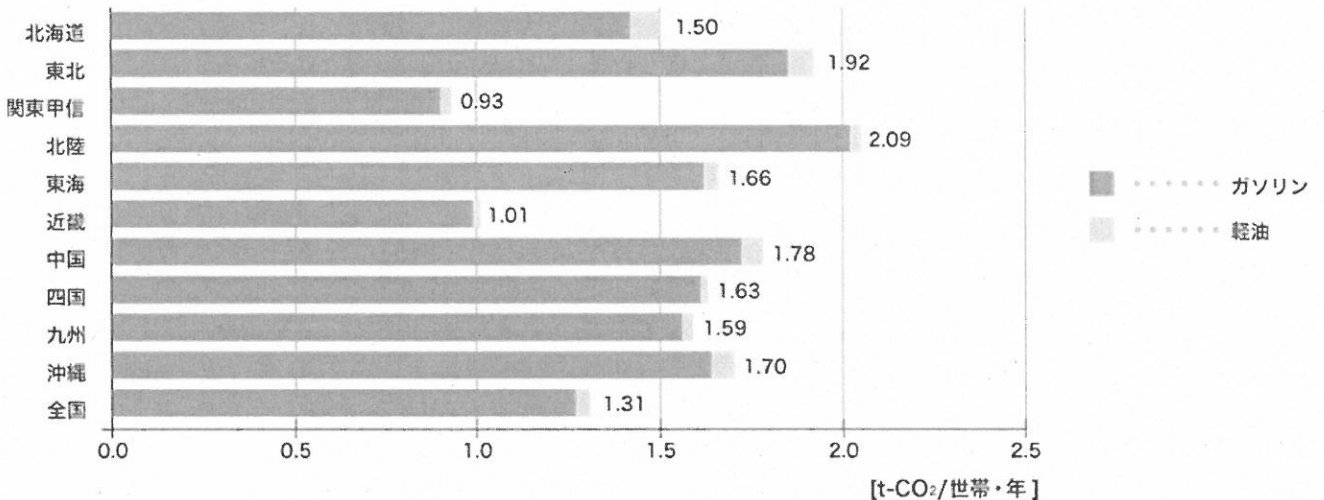
環境省：家庭からの二酸化炭素排出量の推計に係る実態調査 全国試験調査

用途別CO2排出割合（自動車）

近畿

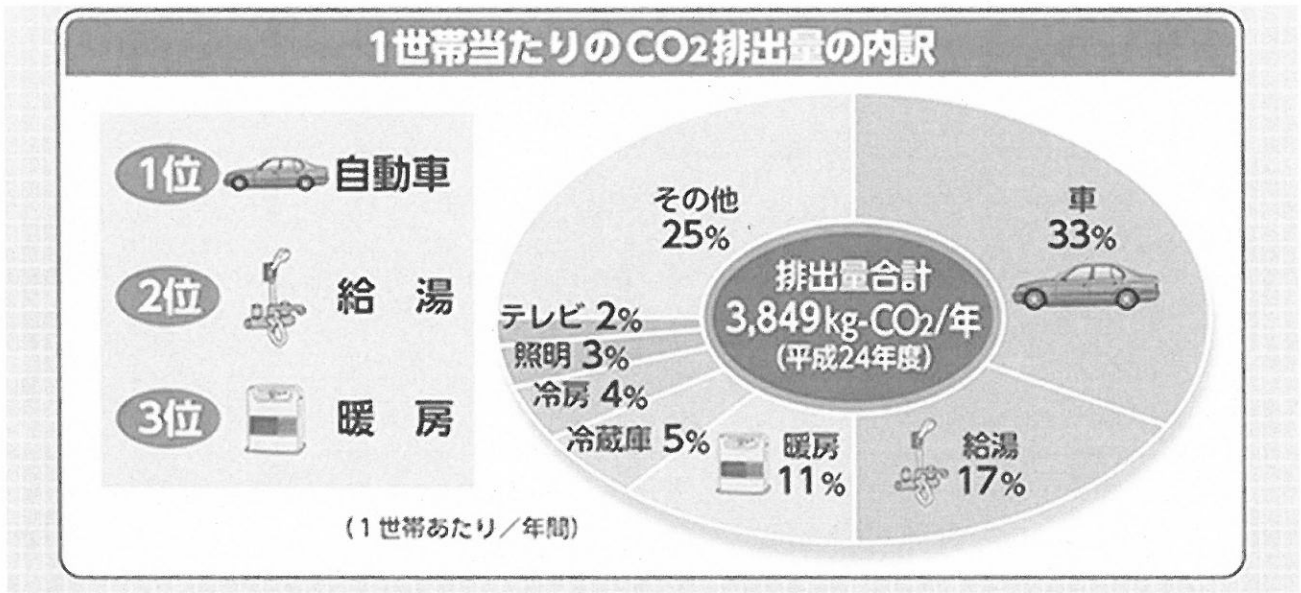
地方別世帯当たり年間自動車用燃料種別CO2排出量

●地方別に比較すると、近畿の排出量が少なくなっている



環境省：家庭からの二酸化炭素排出量の推計に係る実態調査 全国試験調査

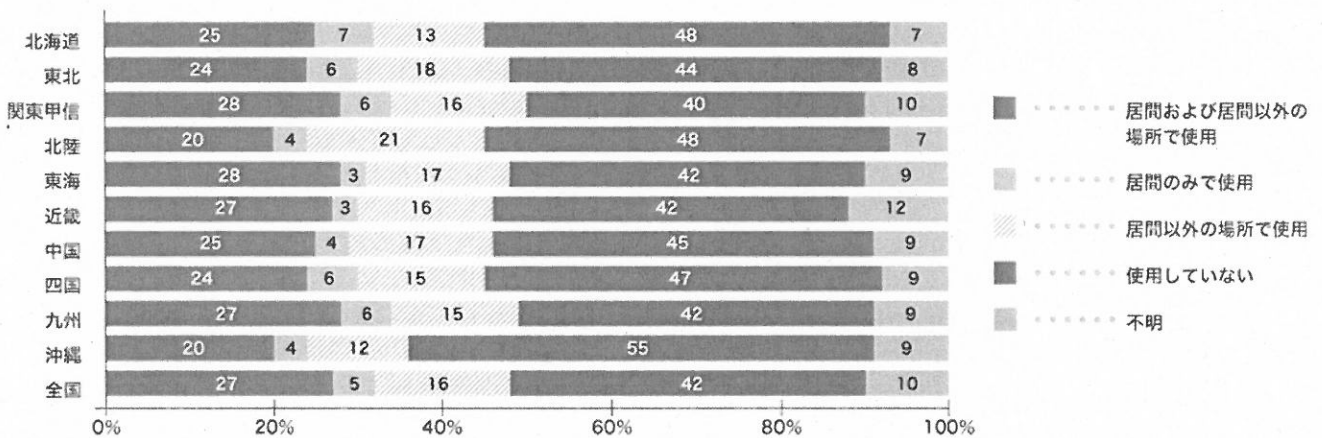
うちエコ診断の結果では…



大阪府地球温暖化防止活動推進センター：大阪府内の家庭におけるエコライフの取り組み状況

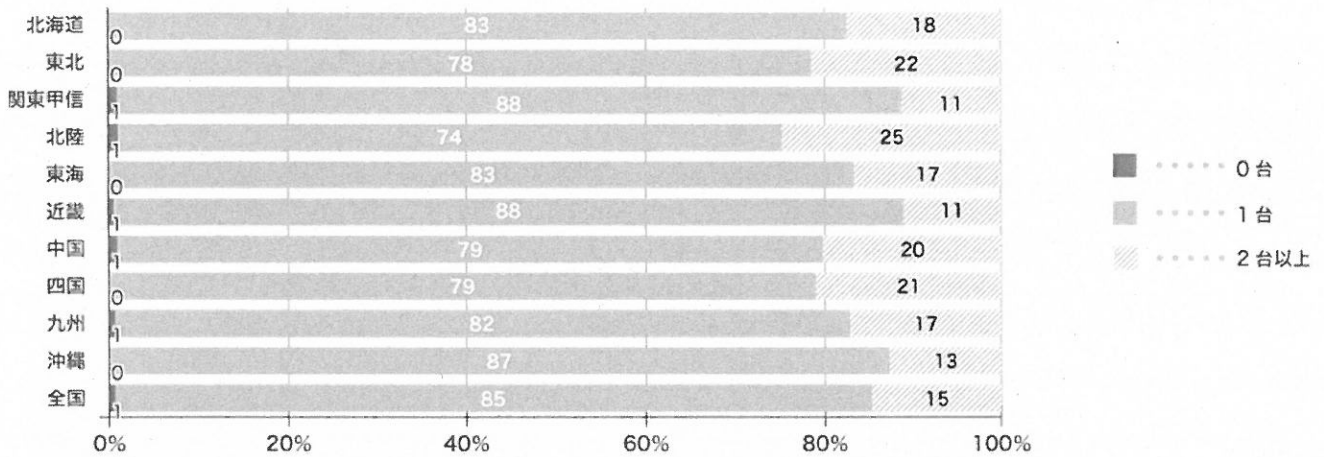
家電の所有・使用状況など1

地方別LED照明の使用状況



家電の所有・使用状況など2

地方別冷蔵庫の使用台数

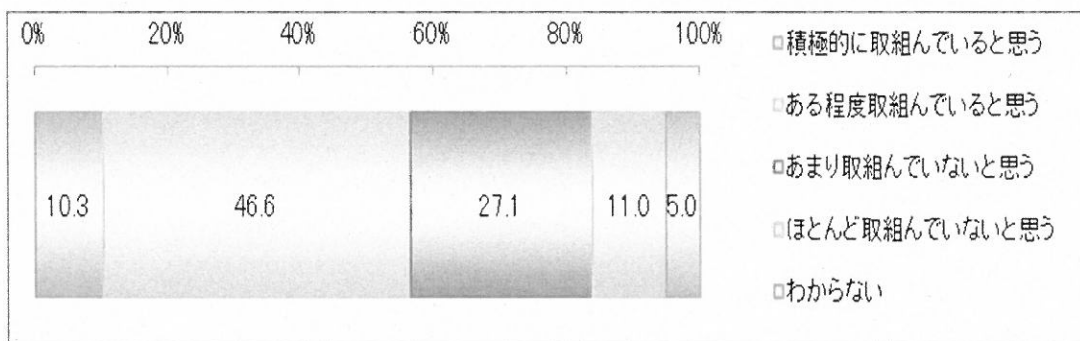


環境省：家庭からの二酸化炭素排出量の推計に係る実態調査 全国試験調査

5.③省エネ行動について

府民の省エネ意識など

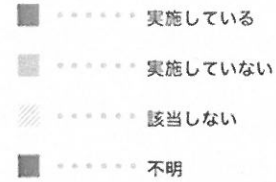
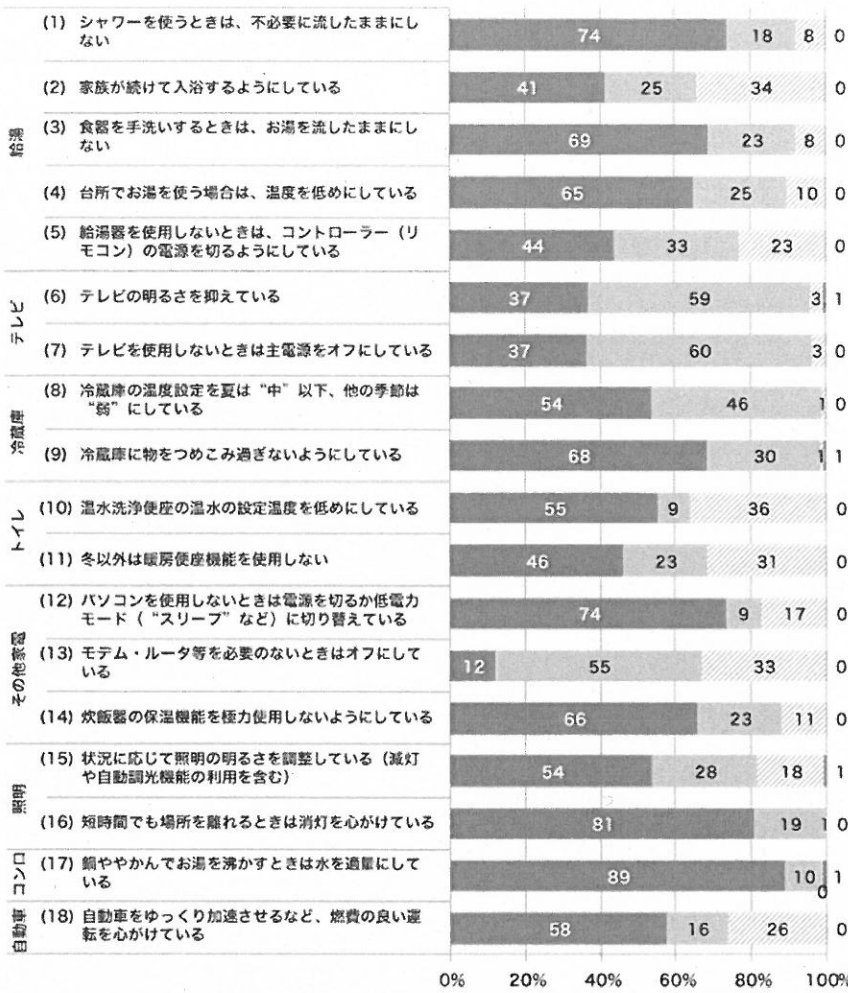
あなたは、日頃どの程度「省エネ」に取り組んでいると思いますか。



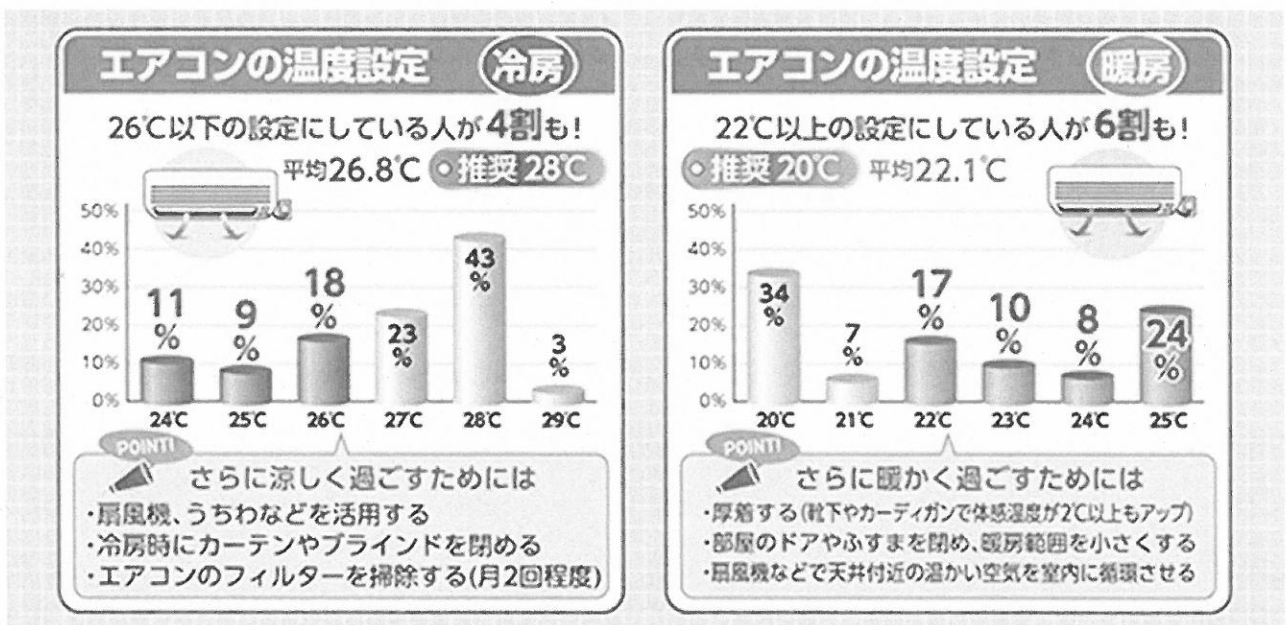
大阪府：おおさかQネット「省エネ・3Rについての意識と行動」に関するアンケート (Q1)

省エネルギー行動実施状況

環境省：家庭からの二酸化炭素排出量の推計に係る実態調査 全国試験調査



うちエコ診断の結果ではこんなデータもあります



うちエコ診断受診者（平成29年度）が実行した対策

受診者が実行した排出削減対策（実行数 上位20項目）

n = 72

対策内容	実行後			選択時	
	実行数 (世帯数)	実行率 (実行数/ 選択数)	CO ₂ 削減量 (t/年)	選択数 (世帯数)	CO ₂ 削減 可能量 (t/年)
1 エコドライブに心がける	32	128%	3.8	25	2.9
2 シャワーを使う時間を1人1日1分短くする	28	85%	1.0	33	1.5
3 シャワーの時間を3割減らす	23	153%	1.8	15	2.3
3 車の利用を半分にする	23	256%	3.7	9	1.6
5 暖房をする時間を3割短くする	20	500%	1.9	4	0.7
6 居間の蛍光灯をLEDシーリングライトに付け替える	19	238%	1.9	8	0.7
7 暖房をする時間を1時間短くする	18	113%	0.9	16	0.9
8 手元止水型節水シャワーヘッドを設置する	17	68%	2.1	25	3.2
8 扇風機を使いエアコンを3割減らす	17	100%	1.4	17	1.4
10 暖房の設定温度を控えめにする	16	178%	2.7	9	2.4
10 お風呂のお湯を少なめにして半身浴をする	16	160%	1.1	10	0.9
12 冷蔵庫を省エネ型に買い替える	15	150%	2.5	10	2.1
13 家族だんらんで一部屋で過ごすようにする	14	200%	2.3	7	1.6
14 車を燃費のいい車に買い替える	13	260%	12.0	5	5.0
14 省エネ型エアコンを設置して暖房をする	13	260%	3.6	5	1.5
16 節水シャワーヘッドを取り付けて利用する	12	71%	1.0	17	1.3
16 エアコンを省エネ型に買い替える	12	240%	2.7	5	0.5
16 車の利用を止める	12	86%	2.2	14	4.4
19 カーエアコンの温度と風量をこまめに調整する	11	183%	1.5	6	0.5
20 1日10分間のアイドリングストップをする	10	200%	0.7	5	0.4
上位20項目の合計	341	—	50.7	245	35.4

※網掛けの部分は、機器の買い替えを伴うハード対策。

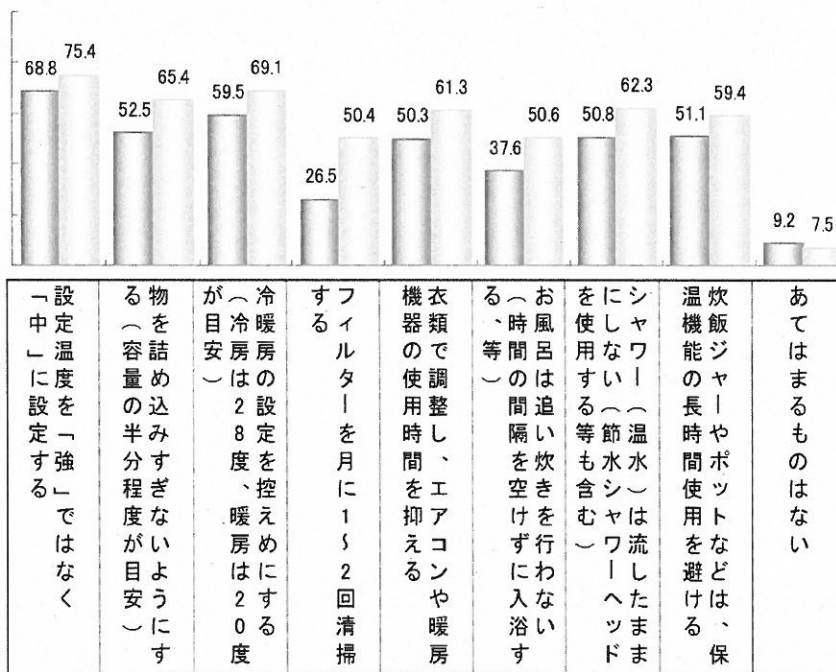
※診断時に選択しなかった対策があるため、実行数が選択数よりも多い対策がある。

5-13

府民の省エネ行動実施率

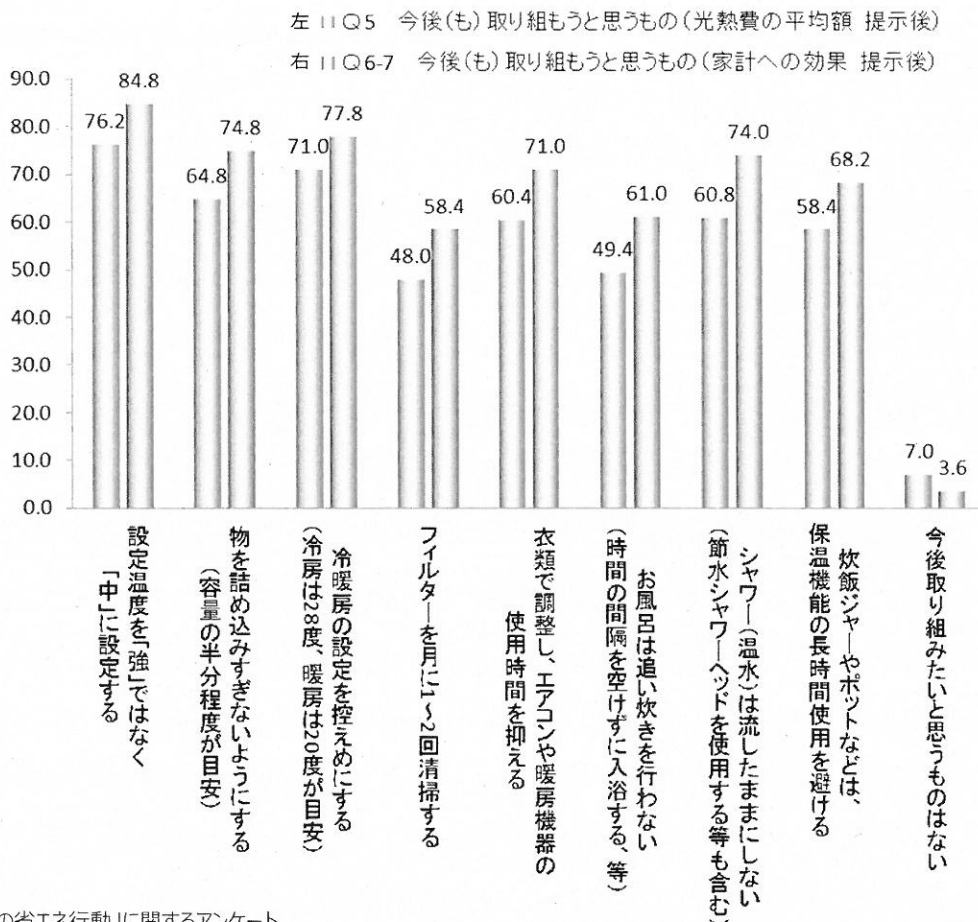
左 □ 1. 普段から行っているもの(n=1000)

右 □ 2. 今後(も) 取り組もうと思うもの(n=1000)



調査「家計への効果を示すことによる省エネ行動への効果」

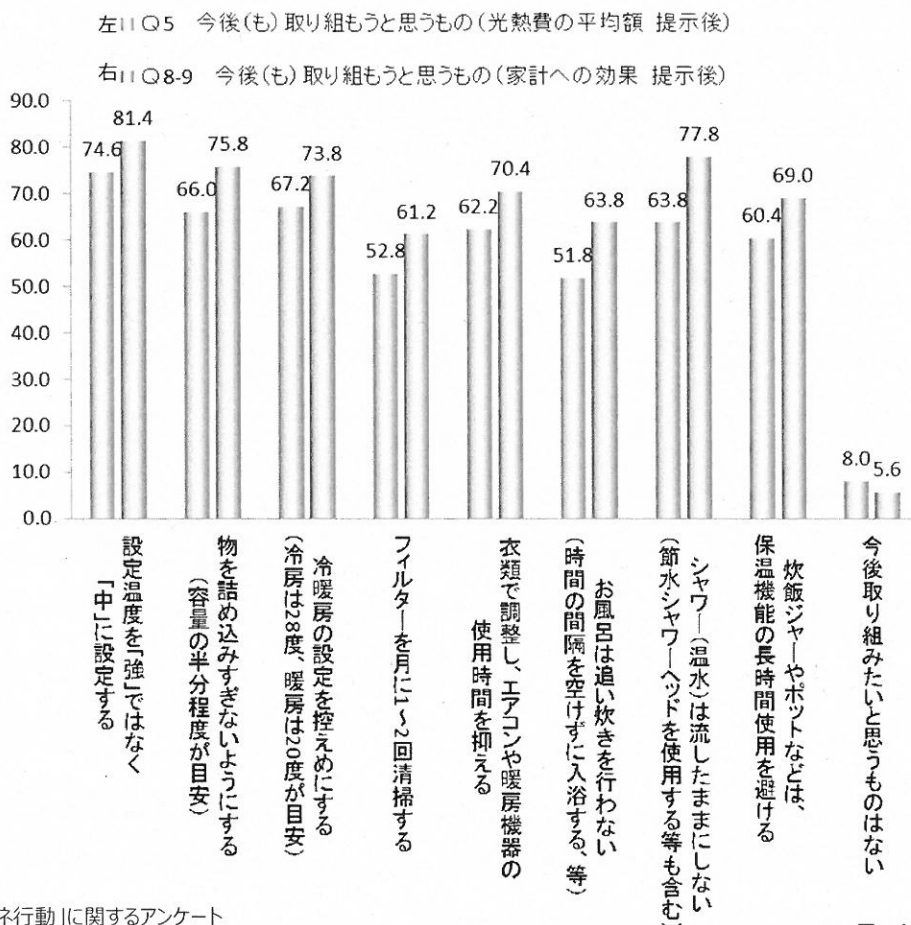
- 省エネ行動をとることによる家計へのプラス効果を示した場合



大阪府：おおさかQネット「府民の省エネ行動」に関するアンケート

調査「家計への効果を示すことによる省エネ行動への効果」

- 省エネ行動をとらないことによる、エコ上手な家庭と比較したときのマイナス効果を示した場合



家計への効果を示すことは、府民の省エネ行動を促す効果があると考えられる。

大阪府：おおさかQネット「府民の省エネ行動」に関するアンケート

6.省エネ行動に関する 方法・効果について

経済産業省・資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬 2017」より

省エネ相談で使用する20項目の省エネ効果（色付きの項目について、以降で紹介）

1	冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	台所
2	食器洗いで節水を心がける	台所
3	熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	台所
4	炎が鍋底からはみ出さないようにする	台所
5	使い切る分だけお湯を沸かす	台所
6	使っていない部屋の照明はこまめに消す	部屋・生活
7	テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	部屋・生活
8	冷暖房の設定を控えめにする（冷房は28℃、暖房は20℃が目安）	部屋・生活
9	物は大切に、長く使うように心がける	部屋・生活
10	家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	部屋・生活
11	シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	風呂・洗面
12	お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	風呂・洗面
13	お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する	風呂・洗面
14	掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	掃除洗濯
15	洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	掃除洗濯
16	乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	掃除洗濯
17	買い物のときは買い物袋を持参する	買い物・外出
18	省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ	買い物・外出
19	車を運転するときは、エコ・ドライブに心がける	買い物・外出
20	近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる	買い物・外出

① 台所

無駄な開閉はしない。

年間で電気 10.40 kWh の省エネ 約 280 円節約

原油換算 2.62 ℓ CO₂ 削減量 6.1 kg

旧 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

※ 旧 JIS 開閉試験：冷蔵庫は 12 分ごとに 25 回、冷凍庫は 40 分ごとに 8 回で、開放時間はいずれも 10 秒

炎が鍋底からはみ出さないように調節。

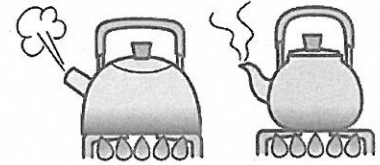
年間でガス 2.38 m³ の省エネ 約 430 円節約

原油換算 2.76 ℓ CO₂ 削減量 5.4 kg

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

平たい底がおすすめ

平たい底のほうが熱効率がよく、省エネになります。



食器洗いでためすすぎをする。1ヶ月で約 880円節約

7 ℓ の桶にためて、1分間だけすすいだ場合 (1日3回)

水道使用料の目安 (東京都水道局ホームページより)

	使い方	使用量	CO ₂ 排出量
食器洗い	5分流しっぱなしの場合	約60 ℓ	約12 g

6-3

② 部屋、生活

夏の冷房時の室温は 28°C を目安に。

年間で電気 30.24 kWh の省エネ 約 820 円節約

原油換算 7.62 ℓ CO₂ 削減量 17.8 kg

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

冷房は必要な時だけつける。

年間で電気 18.78 kWh の省エネ 約 510 円節約

原油換算 4.73 ℓ CO₂ 削減量 11 kg

冷房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度 28°C)

冬の暖房時の室温は 20°C を目安に。

年間で電気 53.08 kWh の省エネ 約 1,430 円節約

原油換算 13.38 ℓ CO₂ 削減量 31.2 kg

外気温度 6°C の時、エアコン (2.2kW) の暖房設定温度を 21°C から 20°C にした場合 (使用時間: 9 時間/日)

暖房は必要な時だけつける。

年間で電気 40.73 kWh の省エネ 約 1,100 円節約

原油換算 10.26 ℓ CO₂ 削減量 23.9 kg

暖房を 1 日 1 時間短縮した場合 (設定温度 20°C)

テレビを見ない時は消す。

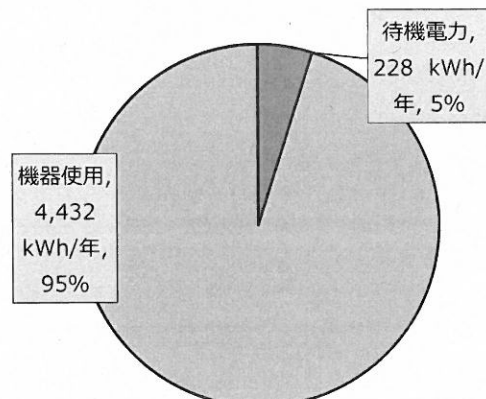
● 液晶の場合

年間で電気 16.79 kWh の省エネ 約 450 円節約

原油換算 4.23 ℓ CO₂ 削減量 9.9 kg

1 日 1 時間テレビ (32V 型) を見る時間を減らした場合

待機電力の占める割合



6-4

③風呂、洗面

シャワーは不必要に流したままにしない。

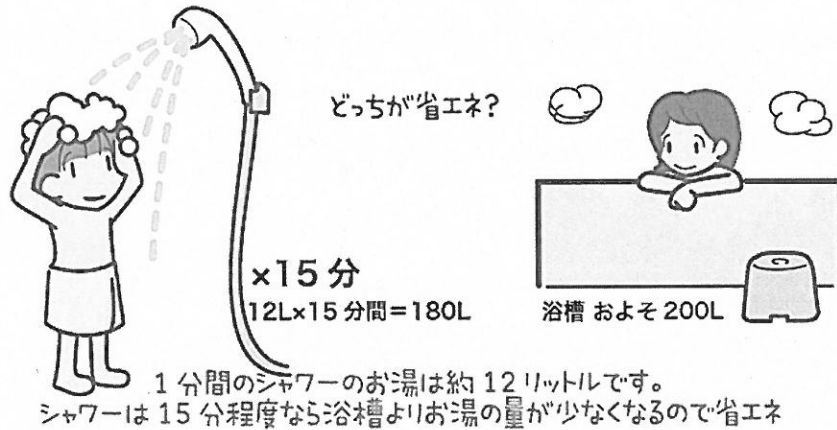
年間でガス 12.78 m ³ の省エネ	約 2,300 円節約		
年間で水道 4.38 m ³ の省エネ	約 1,000 円節約		
	約 3,300 円節約		
原油換算	14.82 ℓ	CO ₂ 削減量	29.0 kg

45°Cのお湯を流す時間を1分間短縮した場合

入浴は間隔をあけずに。

年間でガス 38.20 m ³ の省エネ	約 6,880 円節約		
原油換算	44.31 ℓ	CO ₂ 削減量	87.0 kg

2時間放置により4.5°C低下した湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1回/日)



6-5

④掃除、洗濯

洗濯物はまとめて洗いを。

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が効果的

年間で電気 5.88 kWh の省エネ	約 160 円節約	年間で約 3,980 円節約	
年間で水道 16.75 m ³ の省エネ	約 3,820 円節約		
原油換算	1.48 ℓ	CO ₂ 削減量	3.5 kg

定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れ、洗濯回数を半分にして洗う場合との比較

まとめて乾燥し、回数を減らす。

年間で電気 41.98 kWh の省エネ	約 1,130 円節約		
原油換算	10.58 ℓ	CO ₂ 削減量	24.6 kg

定格容量(5kg)の8割を入れて2日に1回使用した場合と、4割ずつに分けて毎日使用した場合との比較

自然乾燥と併用する。

年間で電気 394.57kWh の省エネ	約 10,650 円節約		
原油換算	99.43 ℓ	CO ₂ 削減量	231.6 kg

自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較、2日に1回使用

部屋を片づけてから掃除機をかける。

年間で電気 5.45 kWh の省エネ	約 150 円節約		
原油換算	1.37 ℓ	CO ₂ 削減量	3.2 kg

利用する時間を、1日1分間短縮した場合

6-6

⑤ 買い物、外出

ふんわりアクセル「eスタート」

年間でガソリン 83.57ℓの省エネ	約 10,030 円節約
原油換算 74.63 ℓ	CO ₂ 削減量 194.0 kg

加減速の少ない運転

年間でガソリン 29.29ℓの省エネ	約 3,510 円節約
原油換算 26.16 ℓ	CO ₂ 削減量 68.0 kg

早めのアクセルオフ

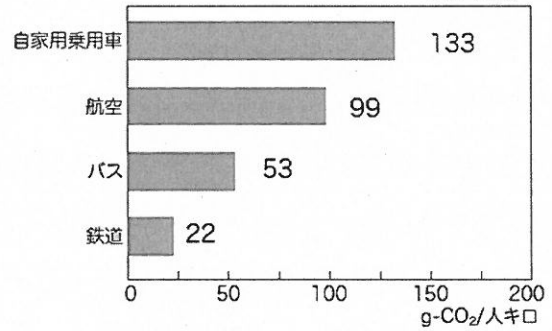
年間でガソリン 18.09ℓの省エネ	約 2,170 円節約
原油換算 16.15 ℓ	CO ₂ 削減量 42.0 kg

アイドリングストップ

年間でガソリン 17.33ℓの省エネ	約 2,080 円節約
原油換算 15.48 ℓ	CO ₂ 削減量 40.2 kg

公共交通機関の利用を心がける。

● 旅客輸送機関別の二酸化炭素排出原単位 (2014年度)



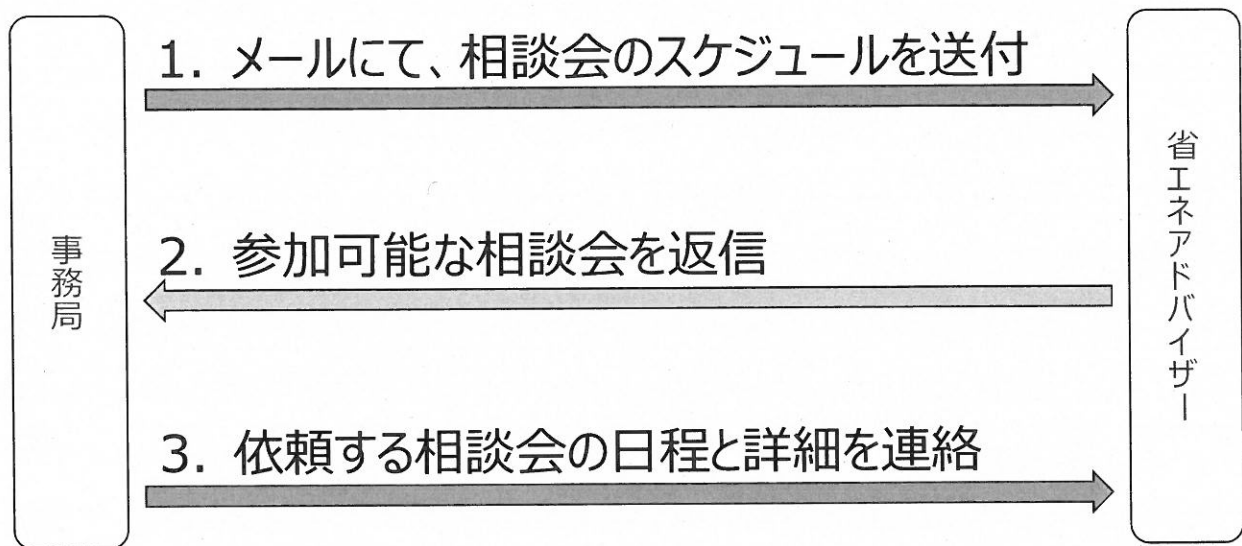
出所: 『運輸・交通と環境2017年度版』 公益財団法人 交通エコロジー・モビリティ財団

7.おわりに

大阪府「省エネアドバイザー」の登録について

- 養成講座を受講して、大阪府知事より大阪府地球温暖化防止活動推進員の委嘱を受けた方は、当センターが実施する省エネ相談会で「省エネアドバイザー」として活躍していただくことができます。この機会にぜひお申し込み下さい。
- 「省エネアドバイザー」として相談会にご協力いただいた方には、旅費と日当を支給いたします。

省エネ相談会の依頼方法



7-3

省エネ相談会のスケジュール

- 8月19日(日)) 11～16時 イベントブース出展「～未来につながるSDGs～エコワールドフェス」(場所：おおさかATCグリーンエコプラザ)
- 8月26日(日) 10～15時 イオン東岸和田店 中央催事場

✓9月以降もイオン等の店舗や環境イベントで実施します。
特に11月は多くの環境イベントが開催されますので、ぜひご協力ください。

7-4

その他

- 所属団体での実施について

日頃の活動で省エネ相談会を実施する場合もスタッフがサポートしますので別途ご連絡ください。

- 実施場所のご紹介をお願いします！

家庭の省エネを広めるため、幅広い地域、会場での省エネ相談を実施したいと考えておりますので、実施場所にお心当たりのある方は、ぜひご紹介ください。