

# 省エネルギーの手引



ひろしま脱炭素まちづくり市民会議

# はじめに

皆さんは「省エネルギー対策」に取り組んでいますか。

省エネルギー対策の取組は、節電を心がけるなど、私たちが日々の暮らしの中で、すぐにでも実践できるような取組から、省エネ性能の高い家電製品に買い替えるといった出費を伴うものまで、さまざまな取組がありますが、たとえ効果が小さいように思える取組でも、こつこつと積み重ねていくことで、大きな効果を生み出すことにつながります。

また、省エネルギー対策の取組を進めることは、光熱費の節約だけでなく、地球温暖化の防止にもつながります。

この「省エネルギーの手引」では、家庭生活、オフィス、店舗、運輸等の各シーンにおいて、省エネルギー対策に取り組んでいただく際のポイントを解説しています。

この手引を参考に、皆さんのそれぞれの実情に合わせて、省エネルギー対策に取り組んでいただければ幸いです。

## 目次

1 エネルギーをとりまく環境 .....	1
2 省エネルギー対策に取り組む意義 .....	2
3 家庭生活での省エネルギー対策 .....	5
4 オフィス・店舗での省エネルギー対策 .....	9
5 運輸・移動での省エネルギー対策 .....	15
6 3Rによる省エネルギー対策 .....	17





# エネルギーをとりまく環境

## 1 私たちとエネルギーのかかわり

毎日、バスや電車で通勤する。家に帰ると、キッチンで料理をする。そして、エアコンが効いた快適な部屋でテレビを見たり、スマートフォンでニュースを見たりして一息つく。週末になると、家族でドライブに出かける。このような何気ない日々の暮らしを支えているのは、電気やガス、ガソリンといったエネルギーです。

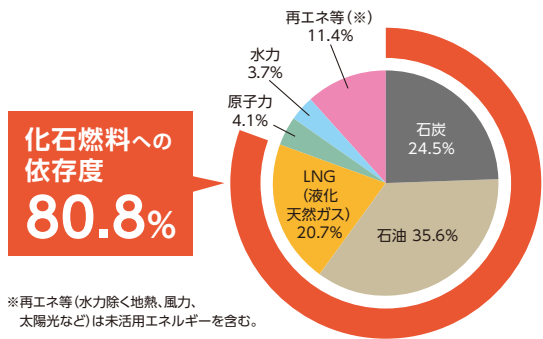
さらに、私たちが着ている洋服など、様々な製品は、その生産や流通の過程において、たくさんのエネルギーを利用しています。こうしてみると、私たちの生活は、直接エネルギーを使用する場面だけでなく、様々な形でエネルギーを消費することによって支えられているのです。



## 2 エネルギー資源と日本のエネルギー供給構成

日本のエネルギー供給構成は、右の円グラフに示すとおりです。石炭、石油、天然ガスといった化石燃料が全体の80.8%を占めており、非常に高い割合となっています。一方、太陽光や風力等の再生可能エネルギーや原子力エネルギーなどといった非化石エネルギーの割合は、全体の20%程度にとどまっています。

日本のエネルギー供給構成(2023年度)



【出典】資源エネルギー庁ホームページ

## 3 私たちが直面するエネルギー問題

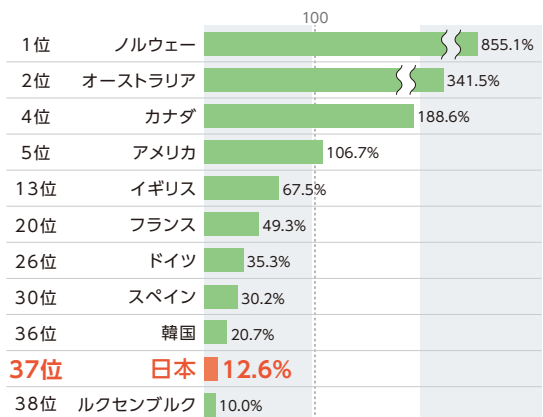
日本で使用されている化石燃料のほとんどは海外から輸入されており、日本のエネルギー自給率は12.6%(2022年度)にすぎません。

このため、日本のエネルギー調達は、国際情勢の影響を受けやすいといった課題を抱えています。さらに、化石燃料を燃やすことに伴い、地球温暖化の原因となる温室効果ガス\*が排出されるなど、地球環境への影響が顕在化しています。

このような課題を解決していくために、私たちは、日頃からしっかりと省エネルギー対策を実践していくことが重要です。

\*温室効果ガス:太陽からの熱を地球に閉じ込め、地表を暖める働きを持った二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素、フロン類などの気体

主要国別エネルギー自給率



※IEA[World Energy Balances 2023]の2022年推計値  
日本のみ資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」の2022年度確報値

【出典】資源エネルギー庁ホームページ

1 エネルギーをとりまく環境



2 省エネルギー対策に取組む意義



3 家庭生活



4 オフィス・店舗



5 運輸・移動



6 3R





# 省エネルギー対策に取り組む意義

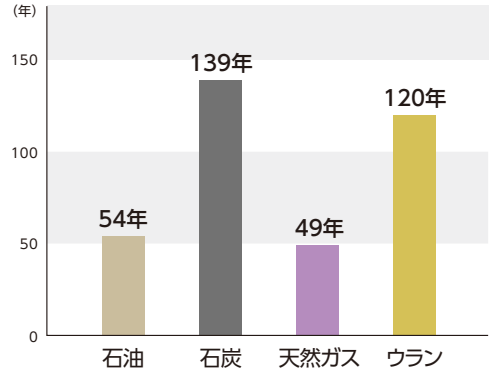
省エネルギー対策を実践することで、私たちの生活に必要なエネルギーを大切に使うことになり、地球温暖化を防ぐことにもつながります。

## 1 限りあるエネルギー資源

現在、世界規模でのエネルギー需要が急増しており、国際エネルギー機関(IEA)では、2040年には2014年の約1.3倍に増加すると予測しています。一方、石油や天然ガスといった資源は有限で、現在の生産量を前提とすると、石油は約54年、天然ガスは約49年で採掘可能量を使い尽くすとされています。新たな資源開発により、その年数が延びる可能性もありますが、無限に使えるわけではありません。

こうした状況の中、限りあるエネルギー資源を将来にわたって安定的に利用するためには、供給の確保だけに依存せず、消費自体を抑える取組が欠かせません。私たち一人一人が省エネルギー対策に取り組むことは、エネルギー資源を未来へつなぎ、社会をより安定させるための最も身近で効果的な手段です。

世界のエネルギー資源の採掘可能年数



出所：一般財団法人日本原子力文化財団「原子力・エネルギー図面集」より作成  
石油、石炭、天然ガス：2020年末  
ウラン：2023年1月

## 2 エネルギーと地球温暖化

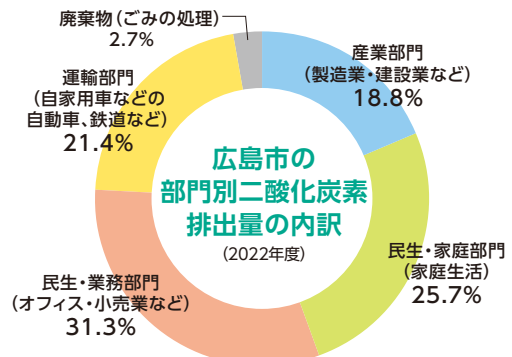
私たちは、産業革命が起こった18世紀以降、石炭を燃やすことで得られる熱エネルギーを動力源として利用するなど、化石燃料をエネルギー源として消費してきました。

化石燃料を燃やすと、二酸化炭素などの温室効果ガスが発生します。工業化の進展に伴い、多くのエネルギーを得るために化石燃料を燃やしてきた結果、空気中の温室効果ガスの濃度が上昇し、地球温暖化が進んでいます。



### 広島市の二酸化炭素排出量の内訳

広島市の二酸化炭素の部門別比率は、主にオフィスや小売業などでの活動による民生・業務部門における排出量の割合が31.3%であり、部門別では最も高い割合を占めています。次いで、家庭生活による民生・家庭部門が25.7%、自動車等の利用に伴う運輸部門が21.4%となっています。



※%の表示については、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計値が100%になりません。



現在、地球温暖化による影響が世界各地で現れています。具体的な例としては、海面水位の上昇、ハリケーンの強大化などが挙げられます。広島市に大きな被害をもたらした2014年8月、2018年7月の豪雨災害も、地球温暖化との関連が指摘されています。

地球温暖化は今後も進行していくことが予測されており、既に極端な気温の日が増え、熱中症のリスクが高まる、異常気象によって農作物の品質が低下するといったことが起こっています。

地球温暖化により想定される様々な影響

海面水位の上昇      猛暑日の増加      動物の生息域の変化      農作物の品質低下      豪雨災害の発生

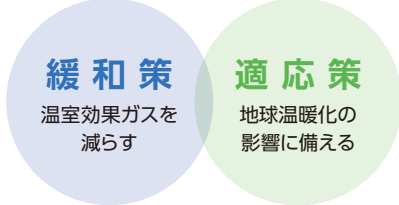
2014年8月に発生した豪雨災害(広島市安佐南区)



このように、私たちの生活に影響を及ぼす地球温暖化を防止するためにも、省エネルギー対策に取り組むことはとても重要です。

### 地球温暖化対策

地球温暖化対策には、「**緩和策**」と「**適応策**」の2つの対策があります。



**緩和策とは**  
温室効果ガス排出量の削減や二酸化炭素の吸収源の増加を図ることをいいます。「省エネルギー対策」の取組は、緩和策に当たります。

**緩和策の具体例**

環境にやさしい交通手段の選択      省エネ製品の購入      再生可能エネルギーの導入      森林の整備

**適応策とは**  
地球温暖化の影響に備え、被害を少なくするための対策を行うことをいいます。

**適応策の具体例**

熱中症を予防するため、直射日光を避ける      災害への備えをする      河川の犯らんを防ぐための工事を行う      気温の変化に強い農作物にするための品種改良を行う

### 3 地球温暖化の防止に向けた取組



#### 世界では

2015年12月にフランス・パリで開催された「国連気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)」において、気候変動問題に関する国際的な枠組みである「パリ協定」が採択されました。パリ協定は、途上国を含む全ての参加国と地域に、温室効果ガスの削減努力などを求める画期的な枠組みです。



#### パリ協定の主な内容

- 世界の平均気温上昇を産業革命以前に比べて2℃より十分低く保ち、1.5℃以下に抑える努力をする。
- 全ての国が温室効果ガスの削減目標を5年ごとに提出・更新する。

パリ協定は2020年から運用が開始され、多くの国・地域がそれぞれ掲げた目標の達成に向けて取り組んでいます。

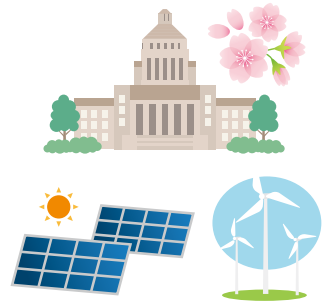


#### 日本では

日本では、パリ協定の採択を受け、2016年5月に、長期目標として2050年までに80%の温室効果ガスの排出削減を目指すことなどを掲げた「地球温暖化対策計画」が閣議決定されました。

2019年6月には、「パリ協定に基づく成長戦略としての長期戦略」を策定し、最終到達点として「脱炭素社会」を掲げ、これを今世紀後半のできるだけ早期に目指すこととしました。

さらに、2020年10月には、当時の菅内閣総理大臣が、所信表明演説で「2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにすることを目指す」と宣言しました。その目標の達成に向け、省エネルギーの徹底や再生可能エネルギーの最大限の導入などによる安定的なエネルギー供給の確立など、地球温暖化対策を一層進めていくこととしています。



#### 広島市では

2020年12月に「脱炭素社会の構築に向けて取り組み、2050年までに温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す」ことを表明し、2022年7月には、「広島市気候非常事態宣言」を行いました。この宣言は、市民、事業者などと危機意識を共有し、地球温暖化対策に全力を挙げて取り組むことを決意表明したものです。

また、2023年3月に改定した「広島市地球温暖化対策実行計画」において、長期目標は、温室効果ガス排出量を「2050年までに実質ゼロ」、中期目標は「2030年度に2013年度比50%削減」と設定しました。



まず、家庭生活におけるエネルギー消費とその内訳の推移を見てみましょう。

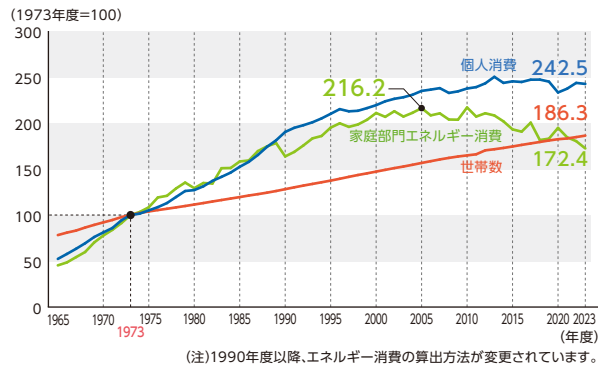


## エネルギー消費の推移

家庭部門のエネルギー消費は、生活の利便性・快適性を追求する国民のライフスタイルや世帯数増加などの社会構造の変化に合わせ、個人消費の伸びとともに増加してきました。

1973年度の家庭部門のエネルギー消費量を100とすると、2005年度には216.2まで拡大しましたが、省エネ技術の普及と国民の環境保護意識や省エネ意識の高まり等から、個人消費や世帯数の増加に反して減少傾向となっており、2023年度には、172.4となっています。

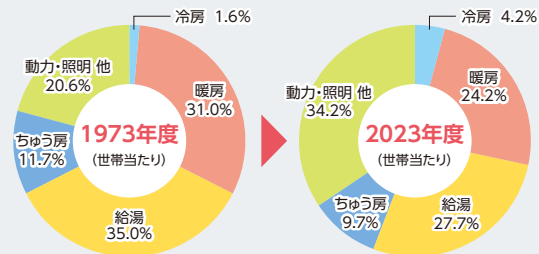
## 家庭部門のエネルギー消費と経済活動等



## 用途別エネルギー消費の推移

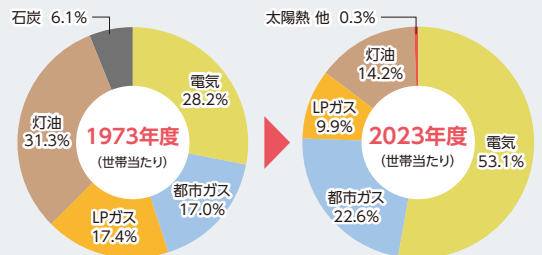
家庭部門のエネルギー消費を、冷房、暖房、給湯、ちゅう房、動力・照明他の5つの用途に分類し、比較すると、家電機器の普及・大型化・多様化や生活様式の変化などに伴い、動力・照明他の割合が高くなっています。

※動力:冷蔵庫、洗濯機などの家電機器



## エネルギー源別消費の推移

家庭部門のエネルギー消費をエネルギー源別に分類し、比較すると、電気が半分以上と大きな割合を占め、都市ガス、灯油、LPガスと続いています。2023年度では、電気の割合が53.1%と1973年度と比較して大幅に増加しました。その要因として、家電機器の普及・大型化・多機能化や、近年のオール電化住宅の普及などが挙げられます。

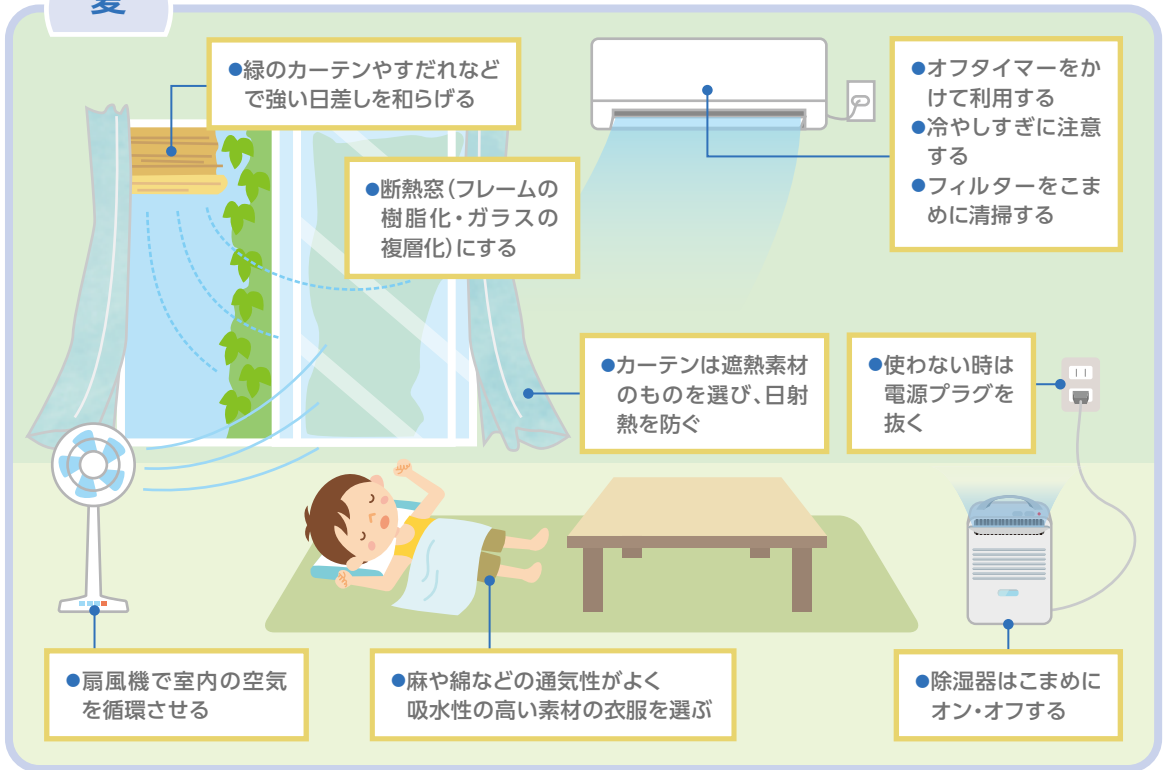


ここからは、具体的な省エネルギー対策をチェックしていきます！

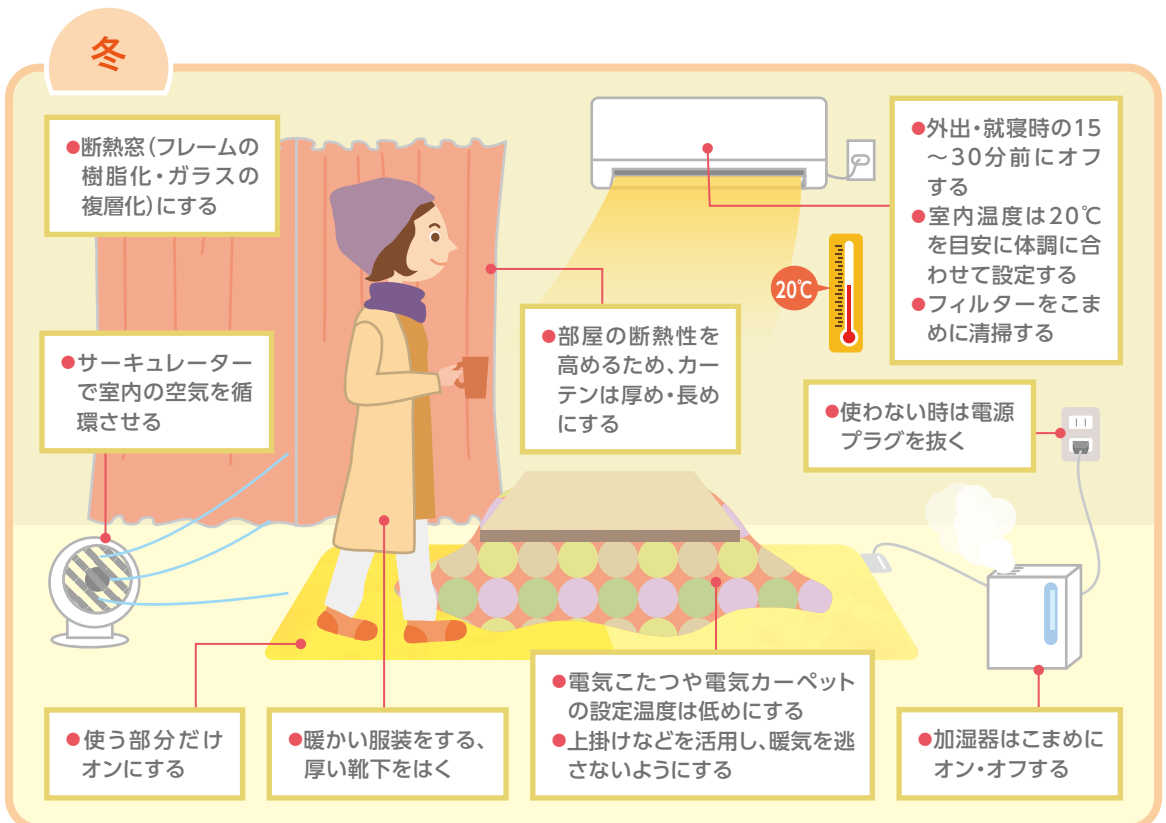


夏

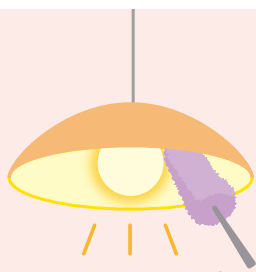
※熱中症に気をつけて、無理のない範囲で取り組みましょう。



冬



## 日常



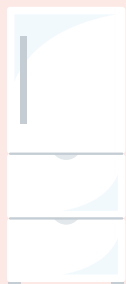
### 照明

- 照明器具をLEDに取り換える
- 使わない照明はオフにする
- 明るさ調整ができる照明器具はこまめに調整する
- 照明器具を掃除し、明るさを保つ



### テレビ

- 画面を省エネモードに設定して、画面の明るさを調節する
- 見ていないときは、主電源をオフにする
- こまめに画面を掃除する



### 冷蔵庫

- 無駄な開閉はせず、できるだけ扉を開けている時間を少なくする
- ものを詰め込みすぎない
- 熱いものは冷ましてから保存する
- 冷蔵庫と壁の間にスペースをあける
- 設定温度は適切にする

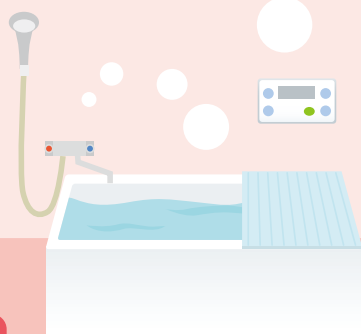


### 洗濯機

- お風呂の残り湯を利用する
- 洗剤は適量にする
- 容量の8割以上を目安にまとめ洗いをする



環境に  
やさしいね



### 浴室

- 節水型シャワーヘッドに交換する
- シャワーはこまめに止める
- 前に入った人と間隔をあげずに入る
- 浴槽にふたをする



### トイレ

- 使用後はふたを閉める
- 便座ヒーターの温度は低めにし、寒い時期以外はできるだけオフにする
- 洗浄水の温度設定を低めにする

1 エネルギーを  
とりまく環境



2 省エネルギー対策に  
取り組む意識



3 家庭生活



4 オフィス・店舗



5 運輸・移動



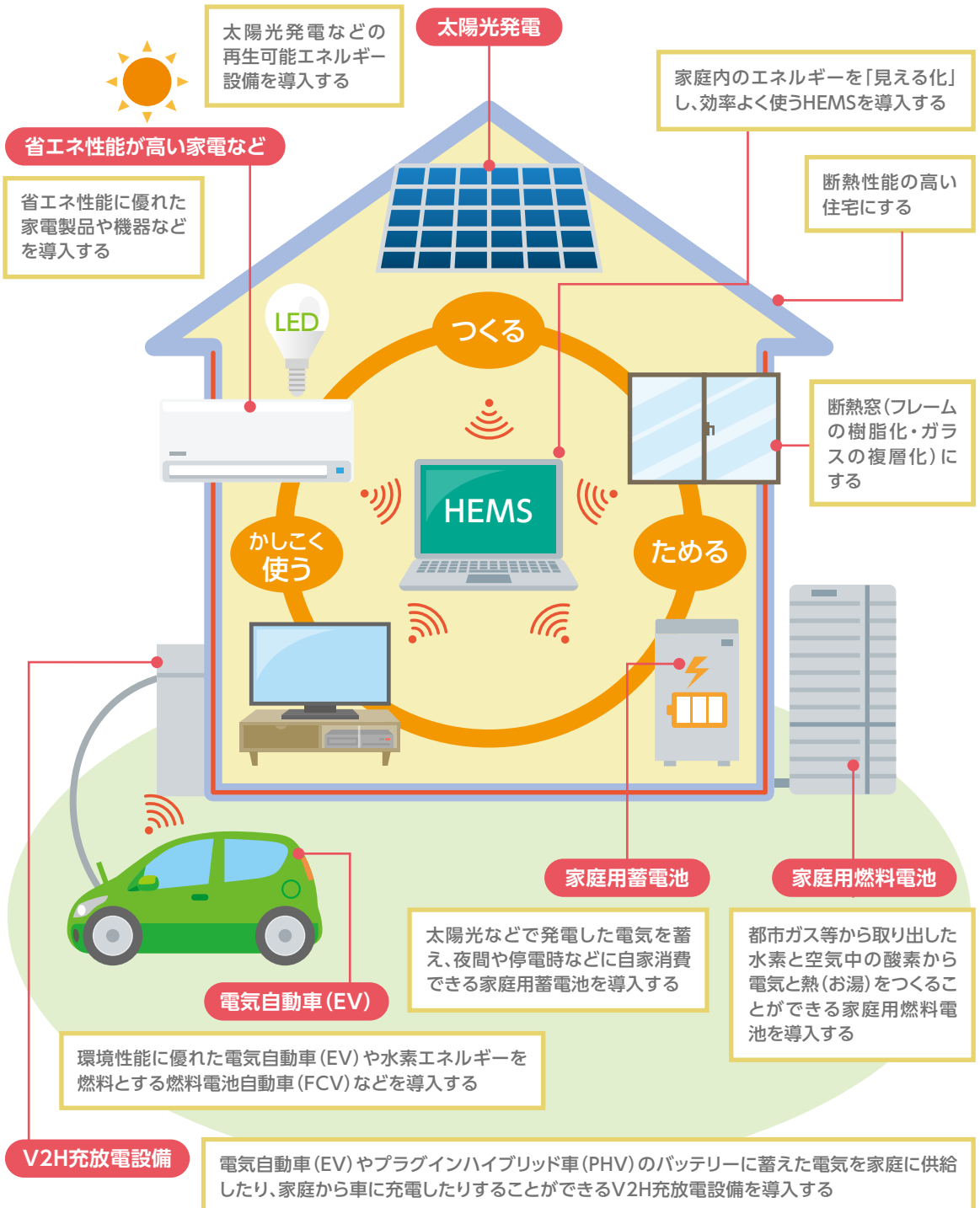
6 3R



## 省エネ機器などの導入

省エネルギー対策の一つとして、省エネ性能の高い家電製品などを導入することで、家庭生活におけるエネルギー消費を大きく減らすことができます。また、太陽光発電などの再生可能エネルギーを積極的に活用することで、家庭からの二酸化炭素の排出を抑えることができ、地球温暖化を防止することにもなります。

さらに、HEMS（ホームエネルギーマネジメントシステム）を導入することによって、より一層、エネルギー消費量の削減が期待できます。





# 4 オフィス・店舗での省エネルギー対策

## 省エネルギー対策の進め方

オフィス等で省エネルギー対策に取り組む第一歩は、エネルギーの使用状況を把握することです。電気やガス、水道などの使用量や料金を明細書で確認し、集計したデータをグラフ化して「見える化」を図ることで、エネルギー使用における傾向が把握でき、省エネルギー対策の計画が立てやすくなります。

また、エネルギーの使用状況を職場全員で共有し、職場目標の設定に活用することも重要です。取組内容や担当者を決めるなど、取組体制を整備し、方針や目標を職場全員が認識することで、より効果の高いものになります。



### 現状把握から計画策定までの流れ

#### エネルギーの使用状況の把握

- エネルギー使用量の把握、見える化
- 設備の稼働状況の確認 など

#### 取組可能な項目の洗い出し

- エネルギー使用量の評価
- 運用の評価
- 取組可能な項目の洗い出し など

#### 取組の検討・選定

- 洗い出された項目ごとに取組を検討
- 検討した取組の中から実施する取組を選定 など

#### 計画の策定

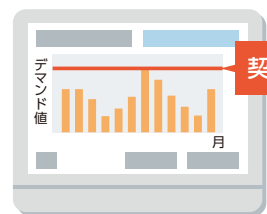
- 選定した取組を実施する具体的な計画を策定

## 電力の見える化

電力を「見える化」し、使用電力を管理することで、節電効果が期待できます。

「見える化」を図るには、デマンド監視装置の導入が効果的です。この装置は、電気料金の基本となる最大需要電力（デマンド値）や使用電力量の状況を、随時モニターで確認することができ、従業員の節電意識を高め、取組を促すことにつながります。また、デマンド値の上昇などを自動で制御できる装置（デマンドコントローラー）を導入すれば、さらに大きな効果が期待できます。

デマンド監視装置



契約電力

電気料金

=

基本料金

+

電力量料金

基本料金は、過去1年間の各月のデマンド値のうち、最も大きい値（契約電力）により決まります

使用した電力量に比例して決まります



ここからは、具体的な省エネルギー対策を、次の2つの取組に分けて解説します。



- ① 運用の見直しなど費用がかからない取組(職場の誰もが取り組めるもの)
- ② 設備の更新など費用をかける取組(エネルギー管理者や責任者が中心となって取り組むもの)

## 1 照明設備

### ① 費用がかからない取組

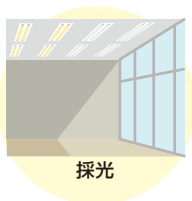
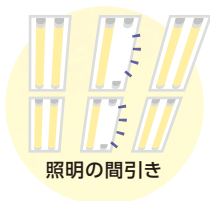
#### こまめな消灯

営業終了後には点灯を必要最低限にするなど、こまめな消灯を心がけましょう。また、スイッチの近くに点灯場所が把握できる見取り図を掲示することで、従業員の節電意識を高めることにもつながります。



#### 照度の調整

事務室や売り場などに応じた推奨照度を確認し、間引きや採光などにより、適正な照度に調整することで、消費電力の削減が可能です。



#### オフィスや売り場での照度の目安一覧 (単位:lx)

場所	推奨照度	照度範囲
事務室	750	500~1000
会議室	500	300~750
受付	300	200~500
スーパー特別陳列部	2000	1500~3000
スーパー店頭	750	500~1000
スーパー店内全般	500	300~750

出典:日本産業規格 JIS Z9110:2024  
Z9125:2023

### ② 費用をかける取組

#### LED照明器具への更新

一般的な蛍光灯器具からLED照明器具に更新することで、大幅な消費電力の削減が期待できます。

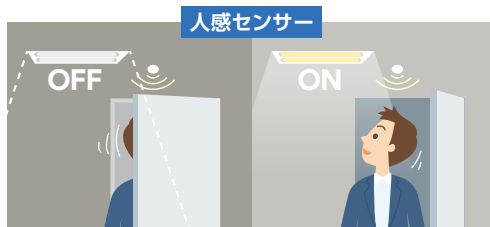
#### LED照明器具の特長

- 消費電力が大幅に下がるため、電気代を削減できる
- 寿命が長い
- 紫外線・赤外線がほとんど出ないため、商品等の色あせや劣化を抑えることができる
- 発熱量が少ないため、空調や冷凍・冷蔵設備への負荷を抑えることができる

#### 人感センサー・照度センサーの設置

人感センサーを設置し、人の動きに応じて、自動で照明をオン・オフすることで消費電力を削減できます。常時、人がいない場所に設置すると効果を発揮します。

照度センサーを設置し、晴天時の窓際の照明の調光など、天候に応じて自動的に照度を調整することで、消費電力を削減できます。



## 2 空調設備

### ① 費用がかからない取組

#### 適正な温度管理

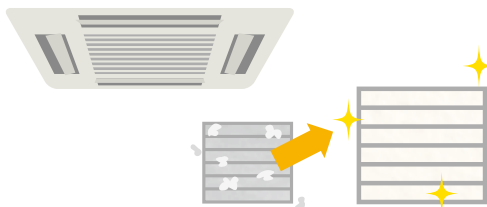
夏は冷やしすぎに注意し、無理のない範囲内で室内温度を上げ、冬は20℃を目安に、室内の温度管理を心がけましょう。

空調運転時は、ドアの開放時間をできるだけ抑えるなど、外気の流入を防ぐことで消費電力の削減が可能です。



#### 定期的なメンテナンス

フィルターや室内機の内部は、埃などで詰まりやすくなっています。フィルターの汚れや目詰まりは運転効率に影響するため、掃除機で埃を吸い取ったり水洗いするなど、定期的にメンテナンスを行いましょう。



### ② 費用をかける取組

#### 高効率空調設備の導入

最新の空調設備は省エネ性能が大きく向上しています。また、古くから使っている機器は、設置当初と比較すると、劣化して運転効率が低下していることも考えられます。



#### 断熱材や複層ガラスの導入

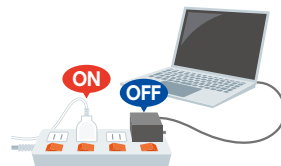
熱の出入り口となる窓、壁、床などを断熱化することにより、冷暖房の効率が高まって、消費電力の削減が可能です。

## 3 OA機器※

### ① 費用がかからない取組

#### こまめなスイッチオフ

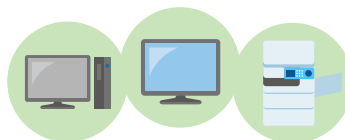
終業時や長時間、席を離れる場合は、こまめに電源をオフにしましょう。スイッチ付きのテーブルタップを活用すれば、手軽に待機電力を削減することができます。また、パソコンや複合機等を省エネモードに設定することも効果的な取組です。



### ② 費用をかける取組

#### 高効率のOA機器の導入

最新のOA機器は省エネ性能が大きく向上しています。高効率のOA機器を導入することで効果的に消費電力を削減することが可能です。



※OA(オフィスオートメーション)機器:パソコン、コピー機、プリンタなどの主にオフィスでの事務作業で使用する機器



## 4 店舗での省エネルギー対策

ここからは、商店街やスーパーマーケットといった店舗特有の省エネルギー対策について解説します。

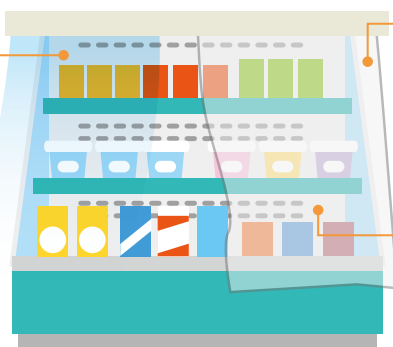


### 1 冷凍・冷蔵設備

#### ① 費用がかからない取組

##### 温度設定や陳列の見直し

ショーケース内の商品の管理に適正な温度を確認し、設定温度と差がある場合は見直しましょう。また外気とケース内を遮断する冷風（エアカーテン）が遮られないように商品を陳列することも重要です。



##### ビニールカーテンの活用

オープン型のショーケースでは、冷気がケース外へ漏れ出すため、ビニールカーテンを取り付け、冷気を効果的に使用することが重要です。

##### ショーケースの清掃

定期的に冷気の吹出し口や吸込み口の清掃を行うことで、冷凍・冷蔵機能の低下を防ぐことが可能です。

#### ② 費用をかける取組

##### 環境にやさしいショーケースの導入

扉付きのショーケースは、冷気の漏れを最大限抑えることができ、省エネ性能にもすぐれ、普及が進んでいます。ショーケースに断熱性の高い複層ガラスを使うことで、さらに効果を高めることができます。また、代替フロン<sup>\*</sup>を使用しないノンフロン型のショーケースを導入することは、温室効果ガスの削減にも効果的です。 <sup>\*</sup>代替フロン：二酸化炭素の数百倍から数万倍と温室効果が非常に高く、フロン排出抑制法により管理などが義務付けられた温室効果ガス

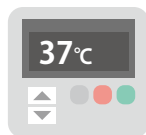


### 2 給湯設備

#### ① 費用がかからない取組

##### 給湯温度の見直し

給湯設備の設定温度は、高いほどエネルギーを消費します。用途にあわせて、こまめに温度設定するよう心がけましょう。



このほかにもお湯を出しっぱなしにしない、洗い物はまとめて行うなどの日常の取組が効果につながるよ!



#### ② 費用をかける取組

##### 高効率給湯設備の導入

最新の給湯設備は、高効率で省エネ性能の高い機種が増えています。ランニングコストも考慮して、環境にやさしい機器を選択することを心がけましょう。

### 3 ごみの減量に関する取組

店舗でのごみの減量に関する取組は、商品の製造や廃棄物の処理にかかるエネルギーを減らすことにつながります。以下の例を参考に、できることから取り組んでいきましょう。



### 4 店舗外の設備などにおける取組

省エネルギー対策は、店舗の外で取り組むことができるものもあります。



1 エネルギーと環境



2 省エネルギー対策に  
取り組む意識



3 家庭生活



4 オフィス・店舗



5 運輸・移動



6 3R



## 5 その他の取組

ここまで解説してきた省エネルギー対策のほかに、工夫次第で取り組むことができるものもあります。以下の例を参考に、さまざまな場面で省エネルギーに取り組みましょう。

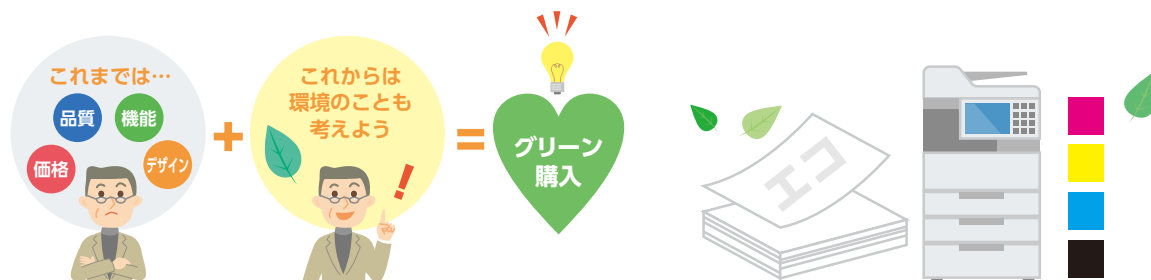
### 1 グリーン購入

事務用品などを選択する際には、必要性をよく考え、環境への負荷ができるだけ少ないものを選ぶグリーン購入を心がけましょう。

私たちがグリーン購入を心がけることで、供給する側にも環境にやさしい物品やサービスの開発を促し、社会全体への普及にもつながります。

「グリーン購入法」(国等による環境物品等<sup>\*</sup>の調達<sup>\*</sup>の推進等に関する法律)では、国等の機関にグリーン購入を義務付けるとともに、事業者及び国民に対し、グリーン購入に努めることを求めています。

<sup>\*</sup>環境物品等：環境への負荷の低減に資する製品、原材料、部品や役務等のこと



### 2 ワークライフバランスの実現、 就業時間の前倒し

残業しない日を決めることや、就業時間の前倒しをして、できるだけ明るい時間に働くことで、夜間の電力消費に伴うエネルギーを削減することができます。



### 3 DX(デジタルトランスフォーメーション)

DXを取り入れることで、業務の効率化だけでなく、エネルギーの無駄を減らし、環境にやさしい職場づくりが可能になります。たとえば、電子決裁やオンライン資料を活用することで、印刷を減らし、紙だけでなく電力も節約できます。また、テレワークやオンライン会議を取り入れることで、移動や出張にかかるエネルギーを削減することもできます。

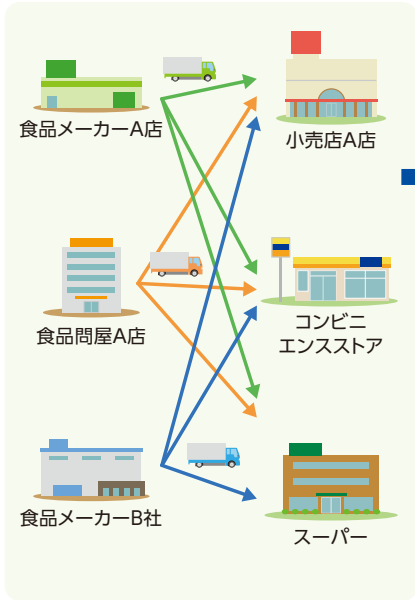


## 1 輸送の効率化に関する取組

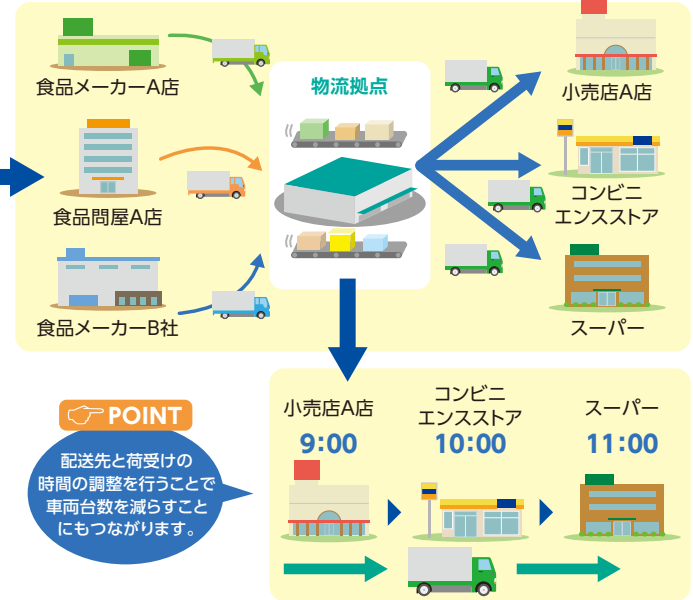
### 1 共同輸配送の実施

複数の荷主からの貨物をまとめて輸配送する共同輸配送は、積載率の向上だけでなく、配送先での作業の効率化も期待できます。

#### 取組み前の状況(個別輸配送)



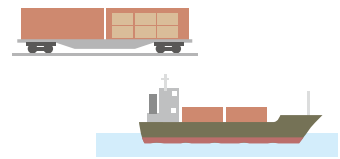
#### 取組み後の状況(共同輸配送)



**POINT**  
 配送先と荷受けの時間の調整を行うことで、車両台数を減らすことにもつながります。

### 2 モーダルシフトの推進

「モーダルシフト」とは、トラックによる幹線貨物輸送を、環境にやさしい輸送手段である鉄道や船舶に転換することをいいます。また、大量の貨物を一括して輸送できる鉄道や船舶による輸送は、荷受け時の作業負荷の低減や、道路などの混雑緩和といった効果も期待できます。

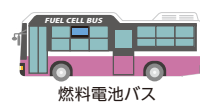


## 2 車両やシステムの導入に関する取組

### 1 次世代自動車の導入

次世代自動車は、電動車などの大気汚染物質の排出が少なく、燃費性能が優れている環境にやさしい自動車のことをいいます。車両の買替えのタイミングなどで、長期的に費用対効果を考え、次世代自動車への更新を検討しましょう。

#### 次世代自動車の例



### 2 車両運行管理システムの導入

車両運行管理システムは、車両の走行距離、燃費、積載状況、位置情報や、運転者の作業状況、安全運転に関する情報の管理、業務日報の作成などが可能なシステムです。このシステムを活用することで、エコドライブの促進による燃費の向上、積載率の向上、交通事故の削減などが期待できます。また、交通情報を管理できるシステムとの連携により、渋滞が予測されるルートを回避するなど、効率的な運行も可能となります。

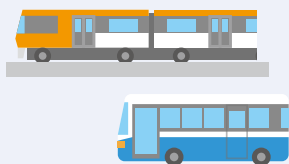
### 3 日々の移動に関する取組

#### 1 移動

移動手段を見直すことも省エネルギー対策につながります。



- 近所に出かけるときは、徒歩や自転車での移動を心がける



- 遠くに出かけるとき等は、できるだけ公共交通機関を利用する



- 宅配便は、配達時間を指定し、できるだけ1回で受け取る

#### 2 自動車を運転しているときの取組

車の燃費をよくすることは、燃料の消費量を抑え、省エネルギー対策につながります。

エコドライブ10のすすめを参考に、自動車を運転するときの省エネルギー対策に取り組みましょう。



#### エコドライブ 10 のすすめ

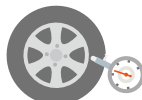
##### 今すぐ簡単に始めたい人へ

エコドライブはやってみたいけど、運転のテクニックにはあまり自信がない…。そんな方にぴったりのポイントはこちら。

エアコンの使用は適切に



タイヤの空気圧から始める点検・整備



不要な荷物はおろそう



##### 今よりもっと燃費を良くしたい人へ

燃費をもっと良くしたい! エコドライブって具体的にどんな運転? そんな方にぴったりのポイントはこちら。

ふんわりアクセル「eスタート」



車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転



減速時は早めにアクセルを離そう



##### 快適なドライブを楽しみたい人へ

同乗者を大切にしたい! 移動の時間を心地よく過ごしたい! そんな方にぴったりのポイントはこちら。

ムダなアイドリングはやめよう



渋滞を避け、余裕をもって出発しよう



走行の妨げとなる駐車はやめよう



##### エコドライブの効果を実感したい人へ

日々の燃費を把握して、エコドライブの効果を実感しよう。

自分の燃費を把握しよう



【出典】エコドライブ普及連絡会



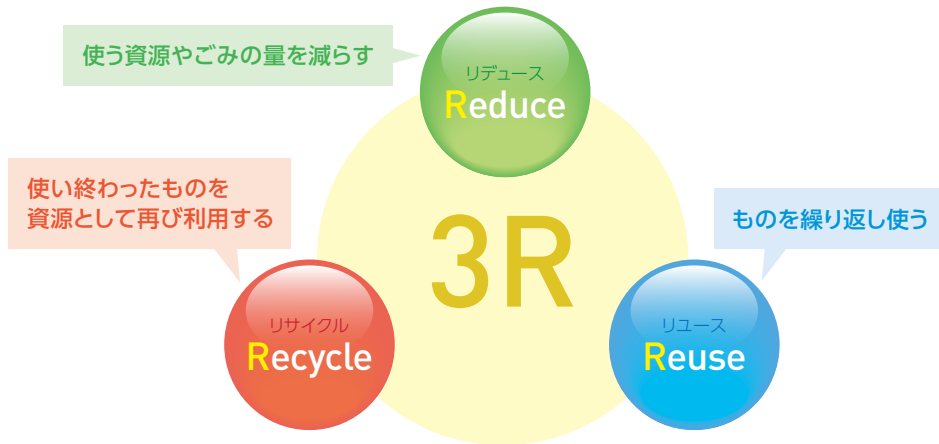
# 3Rによる省エネルギー対策

私たちが買い物をする際に、必要のないものは買わない、マイバッグを持参するなど、ものを大切に使い、ごみを減らすこと(リデュース)は、ごみを処理する段階で消費されるエネルギーの削減につながります。

また、製品を繰り返し使うこと(リユース)や、不要となったものを原材料として再生利用すること(リサイクル)も、製品の生産段階や廃棄段階などで発生するエネルギーを減らすことにつながります。

これらの取組は、それぞれの頭文字(リデュース:Reduce、リユース:Reuse、リサイクル:Recycle)を取って、「**3R**」といわれています。

3Rは、ごみの焼却や埋立処分による環境への負担をできるだけ少なくし、資源を有効的に繰り返し使う「循環型社会」を実現する観点からも重要な取組です。



近年では、海洋へのプラスチックごみの流出による海洋汚染や生物への悪影響が懸念されています。このため、私たち一人一人がプラスチックの減量を意識し、プラスチックごみの発生を抑える、プラスチック製品を使用する際には可能な限り長く使用する、廃棄する場合には分別を徹底するなど、3Rに取り組むことが重要です。

また、食品ロス\*の削減に取り組むことも重要です。広島市では、家庭から出される生ごみのうち約4分の1が食品ロスによるものです。家庭で調理するときや外食するときなど、日頃から食品ロスの削減に取り組むことで、環境への負担を減らすことにつながります。

\*食品ロス:手つかず食品や食べ残しなど、本来食べることができるのに廃棄される食品のこと

## 3Rの取組

### Reduce

- 買い物に行くときにはマイバッグを持参し、レジ袋をなるべく買わないようにする
- マイ箸・マイボトル(カップ)を使う
- シャンプーや洗剤などを買うときは、詰め替え製品を選ぶ
- 外食のときは、食べきれぬ量を注文する
- プロジェクター等を活用して会議をペーパーレス化する



### Reuse

- 使用しなくなった衣類や家具などを捨てる前に、必要としている人に使ってもらう
- リサイクルショップやフリーマーケットを利用する
- コピー用紙の裏面や段ボール箱を再利用する
- コピー機のトナーカートリッジなどを回収・再利用する



### Recycle

- 古新聞や古紙を資源回収に出す
- スーパーなどにあるリサイクルボックスを活用する
- 再生紙を購入・使用する



1 エネルギーを  
とりまく環境



2 省エネルギー対策に  
取り組む意識



3 家庭生活



4 オフィス・店舗



5 運輸・移動



6 3R





## おわりに

この「省エネルギーの手引」は、市民や事業者の皆さんと広島市が一体となって、省エネルギー対策などの地球温暖化対策に取り組むことを目的に設置された「ひろしま脱炭素まちづくり市民会議」が作成しました。

皆さんがこの手引に掲載されているような省エネルギー対策の取組を継続していくことは、皆さんにとっての経済的なメリットを生み出すだけでなく、地球温暖化を防止し、ひいては、皆さんの未来や将来世代を守っていくことにもつながっていきます。

ぜひ、こうした視点を持っていただき、この手引を活用していただければと思います。

### 省エネルギーの手引

令和8年(2026年)3月

ひろしま脱炭素まちづくり市民会議

(事務局:広島市環境局温暖化対策課)

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

TEL:082-504-2185 FAX:082-504-2229

E-mail: ondanka-t@city.hiroshima.lg.jp

「脱・温暖化!市民総ぐるみ推進キャンペーン」キャッチフレーズ  
“みんなの地球、みんなで守ろう未来のために”

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。