

地球を救え!

進め! スマートライフマン

快適エコライフなんて出来るものか!

Let's try 足し算の省エネ

スマートライフマン

足し算の省エネ伝道師。ヒキザンによって省エネの心を奪われた人々を救うために楽しい省エネを紹介。

ヒキザン

スマートライフマンのライバル。地球の天然資源が枯渇するまでエネルギーを使おうとし、人間を歯止めがきかないほどのずぼらに変えてしまう。

2016年度 コツコツ (Co²Co²) カレンダー

2016年4月-2017年3月

足し算の省エネ



自動車 + ? = 省エネ

『エコドライブ』でお出かけ！



運転を
ちょっと見直し。
始めよう！
エコドライブ

エコ
ドライブ～

電気自動車は
排気ガスを出さないし、
音も静かだぞ。

4

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

5

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



省エネポイント！

1 ふんわりアクセル「eスタート」
やさしい発進を心がけましょう。

2 車間距離にゆとりをもって、
加速・減速の少ない運転
加速時にたくさんのエネルギーを使います。車間距離
に余裕をもって、加速減速の少ない運転をしましょう。

3 ムダなアイドリングはやめよう
駐車の際は、アイドリングをやめましょう。

4 不要な荷物はおろそう
運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車が重いほど加速時にエネ
ルギーをたくさん使います。

5 自分の燃費を把握しよう
燃費を把握することを習慣にしましょう。エコドライブ効果を実感できます。

エコの技に
やられてしまった～



足し算の省エネ



冷蔵庫 + **?** = **省エネ**

冷蔵庫は『カゴ』を足して省エネ!



食品はかごに入れて
出し入れは『カゴ』ごと
取り出しましょう。

食品を種類別でカゴに
分けるのがポイント!
カゴの色は明るめを選ぶと
キレイに見えるぞ。

詰め込みすぎはダメじゃ
ドアを早くしめんかい!



6

環境月間

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

5
環境の日

7

熱中症予防
強化月間

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



省エネポイント!

準備するもの

100円ショップ等で売っている小物整理用のカゴ (ご自宅の冷蔵庫の大きさに合わせてカゴの大きさと数を決めてください。) 食品の出し入れ時は、「カゴ」ごと取り出しましょう。カゴごと取り出すと、冷蔵庫を開けている時間も短くなり、開閉回数も減ります。

point

- 1 食品を種類別、用途別などに分けます。
- 2 食品は上下に入れると下のものが見えなくなるのでなるべく重ならないように入れましょう。

※食品がきれいに見えるように、カゴの色はピンク等、明るい色がオススメです。



エコの枝に
やられてしまった~

足し算の省エネ



イベント + ? = 省エネ

イベントには『リユース食器』を足して省エネ!



食器を返すとき、「ありがとうございました」って言ってくれるから、

こっちも「おう ありがとな!」って受け取る、そんなときハートにポツとあったかさがプラスされるんだ。

う、うまい食器返したらエコ? やられた〜

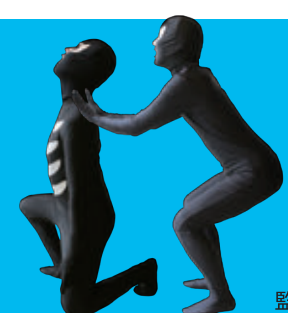
イベントのあとの使い捨て容器の山を見るなんて、まっぴらごめんだ。みんなの手で変えていこうぜ!

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



省エネポイント!

「リユース食器」とは、何度でも洗って使える食器のこと。イベントで「リユース食器」を使って食べ物を提供(販売)し、食べ終わったら食器を返却してもらうことで、ゴミを出さない取組みに、楽しみながら協力することができます。



エコの枝にやられてしまった〜

足し算の省エネ

今までの省エネは、「省く、やめる、下げる」の引き算型でした。これから島根県では、生活を楽しみながら省エネを実践する「足す・始める・上げる」の「足し算の省エネ」を推進します。楽しく、気分も上がる「足し算の省エネ」を今日から皆さんと一緒に始めましょう!

$$\boxed{\text{機器}} + \boxed{?} = \boxed{\text{省エネ}}$$

STEP 1

足す!

足し算の省エネSTEP1は「足す!」です。今までは何かを省いて(マイナスして)省エネしていましたが、これからは何かを「足して」省エネしましょう。

$$\boxed{\text{乾燥機}} + \boxed{?} = \boxed{\text{省エネ}}$$

乾燥機に『バスタオル』を足して省エネ!

「雨がずっと洗濯ものが乾かなくて困るわ。部屋干しするとお部屋がじめじめするし、乾燥機を使うと電気代がかかるし…。どうしたらいいかしら?」とお悩みの方、「乾燥機の足して省エネ」をお試ください。衣類乾燥機に乾いたバスタオルと一緒に入れると、乾燥時間が短縮され、省エネになります。バスタオルが1枚増えて、乾燥の電気代が増えそうだけど、実際は乾いたバスタオルが洗濯ものの水分を吸ってくれるので、乾燥時間が短縮されます。



Point!

洗濯乾燥機の場合、乾燥が始まったらすぐに一時停止をして乾いたバスタオルを1枚入れます。洗濯機の場合は脱水が終了した時に入れて、再度脱水します。

※速乾性の高いマイクロファイバー系のタオルは、乾燥機等の高温になるものに向きません。

STEP 2

始める!

足し算の省エネSTEP2は「始める!」です。今までは何かをやめて(マイナスして)省エネしていましたが、これからは楽しいエコライフを「始めて」みましょう。

$$\boxed{\text{炊飯器}} + \boxed{?} = \boxed{\text{省エネ}}$$

余ったご飯は冷蔵・冷凍保存を「始めて」省エネ! 食べる時にレンジでチン!

炊飯器の保温時間は4時間程度を目安にしましょう。余ったご飯は冷蔵、冷凍して、食べる時に電子レンジでチン!すると省エネ!



Point!

ご飯を冷凍するときは「円盤型」にすることを始めましょう。冷凍ご飯は形がポイントです。ご飯を冷凍する際は、電子レンジで解凍する時、均等に熱が伝わるように、平らな円盤状にまとめると一度で中心まで均等に加熱できるようになります。保存用の専用容器を使用する場合は、円筒形のものがオススメです。

STEP 3

上げる!

足し算の省エネSTEP3は、「上げる!」です。生活を楽しみながら省エネを続けるポイントは、「気分を上げる省エネ」です。

$$\boxed{\text{照明}} + \boxed{?} = \boxed{\text{省エネ}}$$

シチュエーションごとに、照明の色を変えると気分も「上がり」省エネ!

LEDは省エネだけではなく、照明の色を変えて楽しむことができます。パパとママで子どもと食事をする時は昼光色で、夫と妻に戻って夫婦二人でくつろぐ時はさくら色で、というように場面に応じて光の色を変えると気分が上がります。



Point!

ランプだけではなく、照明器具にも寿命があります。だいたい10年が目安です。ランプを替えても暗い感じがしたら、そろそろ寿命です。

島根県は、家庭で楽しみながらできる「足し算の省エネ」を推進しています。

“足し算の省エネ”伝道師「スマートライフマン」が、県民の皆様の省エネ行動を応援します。

この取組は、島根県連合婦人会との連携により実践の輪を広げていこうとするもので、「全国初」であり「島根発」です。

足し算の省エネ



掃除機 + ? = 省エネ

掃除機は『^{じゅうそう}重曹』を足して省エネ!



じゅうたんの掃除には「^{じゅうそう}重曹」を使いましょう。

掃除機は、バレーレッスンのように1! 2!!! 3!!!!とゆっくりかける方がチリやホコリがよくとれるぞ。

部屋は、片付けてからじゃ!

10
3R推進月間

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

11
エコドライブ
推進月間

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



省エネポイント!

じゅうたんやカーペットにはゴミやホコリが溜まりやすく、掃除に手間がかかります。ここで「足し算の省エネ」です。掃除機をかける前に、重曹(じゅうそう)を軽くカーペット等に振って、1時間程待ってから掃除機をかけるとゴミやホコリがよくとれます。掃除機を“強”ではなく“中”でかけても十分きれいになるので省エネになります。



エコの技にやられてしまった~

足し算の省エネ



お風呂 + ? = 省エネ

お風呂は『プチプチ』と『断熱シート』を足して省エネ!



窓には エアーキャップ
(通称プチプチ) を貼って!
断熱効果を高めよう。

断熱シートで
ふたを二重にすれば
お湯が冷めにくいぞ。

入浴は、
間隔を開けず
入るのじゃ!

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

地球温暖化
防止月間

大気汚染防止
推進月間

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



省エネポイント!

- 1 | 入浴は間隔を開けずに
- 2 | 沸かし直しは次の人が入った時にする方が省エネ
- 3 | 蓋を二重にして断熱効果をアップ

- 4 | シャワーはこまめに止めよう
- 5 | 少ない水量でシャワー感を損なわない節水型シャワーヘッドもおすすめ
- 6 | 残り湯は徹底利用



足し算の省エネ



カーペット + ? = 省エネ

カーペットは『断熱シート』を足して省エネ!



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



省エネポイント!

熱は高温の方から低温の方へ伝わります。また、温度差が大きいのほど早く伝わる性質があります。そこで、電気カーペットの熱は、表面へよりも冷えた床板の方へ多く伝わって行きます。それを防ぐために電気カーペットの下に「下敷き」を敷きましょう。

point

下敷きの効果が十分かどうかは、電気カーペットを通電した後、下敷きをめくって手で床をさわってみて下さい。床が温かいと感じたら、まだ熱が下に漏れているので、さらに下敷きを足します。



エコの枝にやられてしまった~

住宅の省エネ

住宅・建築物の断熱性を高めましょう!

1 窓は省エネのウィークポイント(暖房時は約48%の熱が窓から逃げてムダ)

2 エアーキャップ(通称プチプチ)で窓に空気層をつくって断熱

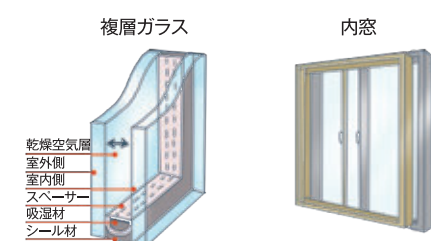
3 住宅の省エネのポイント

1)断熱のポイント

住宅全体で外気に接している部分(床、外壁、天井または屋根)を断熱材で隙間なくすっぽりと包む

2)開口部の断熱

住宅の断熱で重要なのが、熱の出入りが大きい窓などの開口部。窓の断熱性を高めるためには、サッシを木やプラスチックを使った断熱サッシにしたうえで、複層ガラスを入れることが理想ですが、ガラスを複層ガラスにするだけでも大きな効果があります。また既存の窓の内側に新しく内窓を設置して二重窓にしても、複層ガラスと同程度の断熱性能を確保できます。



3)住まいの遮熱

室内の温度をあげる直射日光を室内に入れないように、窓の遮熱対策を実施することが重要。植栽、ブラインド、遮熱複層ガラスの設置等で太陽熱を遮断することが有効。ひさしや日よけテントの取り付けは、南向きの窓では特に効果的です。

4 建築物の省エネ化

1)省エネルギー住宅

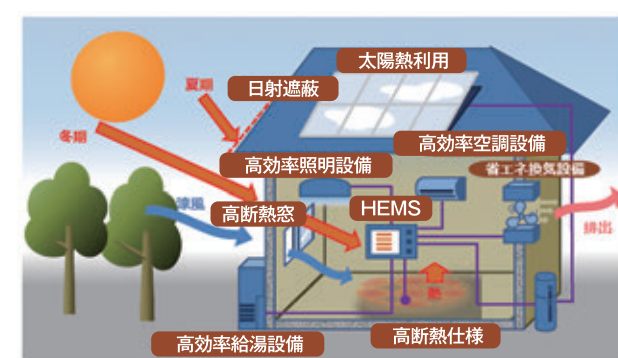
省エネルギー住宅とは、暖房や冷房のエネルギー消費を抑えることのできる住宅。冬においては室内の温かい空気が逃げないこと、夏においては室外から熱が室内に侵入しないことで、少ない冷暖房エネルギーで快適に過ごすことができるようになります。またエネルギー消費を抑えるだけでなく、快適性や健康の面でも大きなメリットがあります。

2)ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)

住宅設備等の省エネ性能の向上や太陽光発電の活用等によって、年間のエネルギー消費量が正味(ネット)でゼロになる家。創り出すエネルギーが消費するエネルギーを上回るため、住宅内でのエネルギーの自給自足が理論上は可能です。

ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)

目標 2020年…標準的な新築住宅でZEH実現
2030年…新築住宅全体の平均でZEH実現



(イメージ図)