

ちきゅうおんだんか と かつ しょう 地球温暖化を止めるため、「ながさきデコ活 省エネアクション」にチャレンジしてみよう！

せんにん にんていしょう さんかしょう チャレンジしてくれた全員に認定証と参加賞をプレゼント☆



# 2025 わが家の

# 省エネ日記



にゃんとか せんぱ。 と ちきゅうおんだん か みんなで止めよう！地球温暖化

ながさきデコ活 省エネアクション

## わが家の省エネアクション！

ほうこく ひと せんにん さんかしょう 報告した人は全員「参加賞」と「省エネアクション認定証」がもらえるよ！

アクション期間 7月～9月

1年間での二酸化炭素の省エネ効果

す 好きな日から初めて2週間頑張ろう！  
とちゅう やす 途中で休みしても大丈夫！  
アクションする項目は右のページに書いてね！

- アクション 1** 冷蔵庫を開ける時間を減らそう！

冷蔵庫を開ける時間を20秒から10秒にすると、1年間の電気代は約190円節約！

二酸化炭素減少量 **3.0kg**
- アクション 2** エアコンは必要なときだけつけよう！

  - 冷房をつける時間を1日1時間短くした場合（設定温度28℃）、1年間の電気代は約580円節約！
  - 暖房をつける時間を1日1時間短くした場合（設定温度20℃）、1年間の電気代は約1,260円節約！

冷房 **9.2kg**  
暖房 **19.9kg**
- アクション 3** 使わない部屋の照明を消そう！

照明（LEDランプ1灯）をつけている時間を1日1時間短くすると、1年間の電気代は約85円節約！

二酸化炭素減少量 **1.2kg**
- アクション 4** 見ていないテレビを消そう！

テレビ（液晶50V型）をつける時間を1日1時間短くすると1年間の電気代は約895円節約！

二酸化炭素減少量 **12.4kg**
- アクション 5** シャワーは出しっぱなしにしない！

45℃のお湯を出す時間を1分短くすると、1年間のガス・水道代は約3,210円節約！お風呂に入る家は次々に入ると約6,190円節約になるよ！

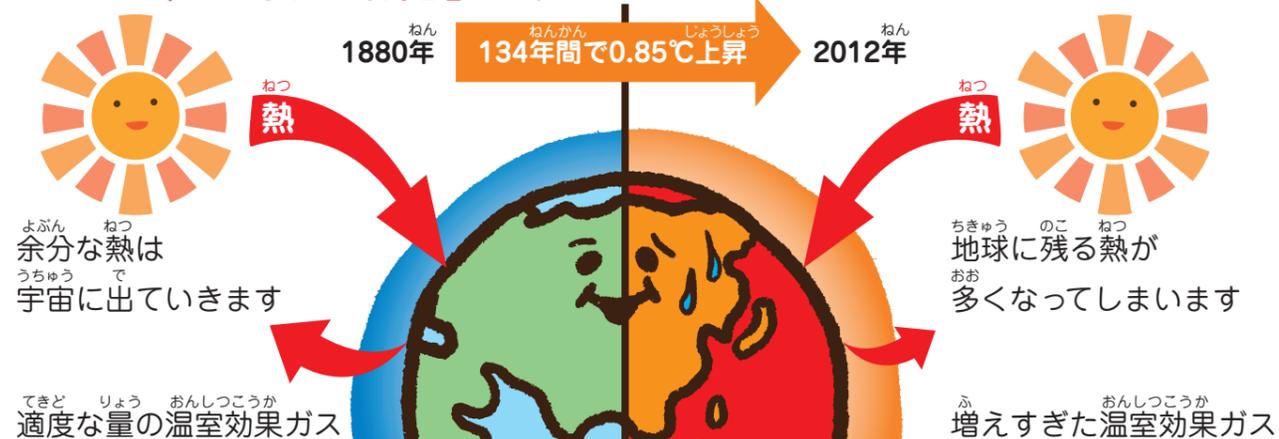
二酸化炭素減少量 **28.7kg**



# 地球温暖化ってなに？

わたしたちの住んでいる地球は、太陽からの熱が海や陸に届くことで暖められています。そして、暖められた地球からも熱が宇宙に放出されていますが、暖められた熱が地球から逃げすぎないようにしているのが、「温室効果ガス」です。でも「温室効果ガス」が増えすぎると、気温が上昇して、地球全体の気候が変化します。

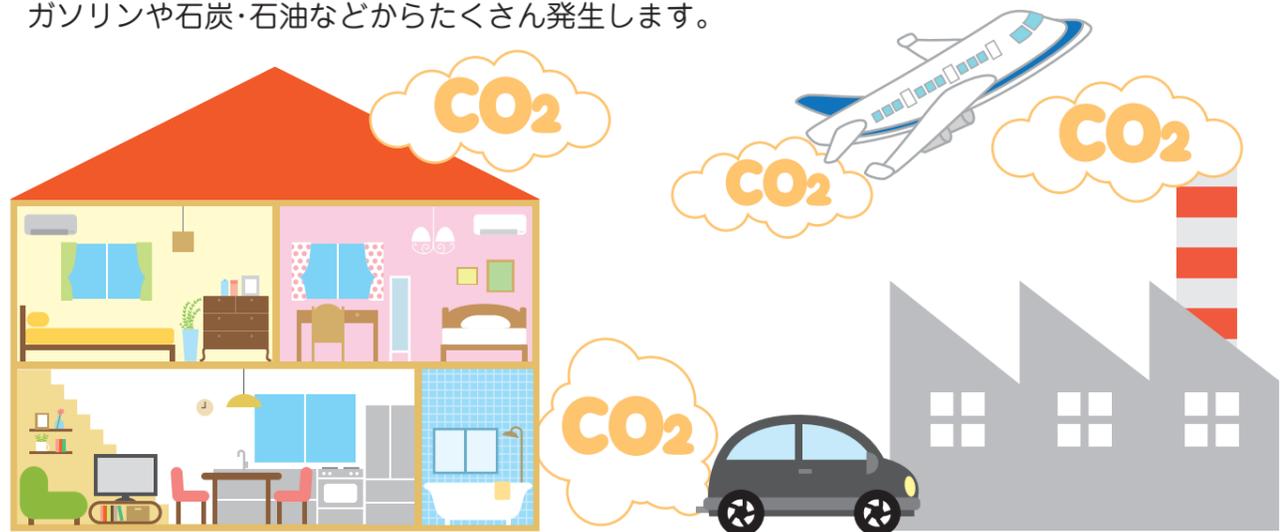
これが「地球温暖化」です。



# 地球温暖化の原因？

温室効果ガスにはメタン・フロンなどいくつかの種類がありますが、世界全体から排出される温室効果ガスの約80%は二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)です。

特に、車や工場の機械を動かしたり、電気を作ったりするときのエネルギーとして使われる、ガソリンや石炭・石油などからたくさん発生します。



# 地球温暖化でなにが起こるの？

## ①暑い日がふえる

長崎県は100年で年平均気温が1.5℃上がっています。

1日の最高気温が35℃以上となる「猛暑日」や夜の最低気温が25℃以上になる「熱帯夜」が多くなっています。また、熱中症が原因で、救急車で運ばれた人の数は増えています。



## ②大雨や洪水、がけくずれなどの災害がふえる

短時間のうちにせまい範囲に集中して大量の雨が降ったりする「集中豪雨」や積乱雲が次々に発生して線状に連なる「線状降水帯」が発生しやすくなります。長崎県でも洪水やがけくずれなどの災害が起こっています。



## ③台風が大きくなる

海水の温度が上がると、台風のエネルギー源となる水蒸気の量が増え、大きな台風が発生しやすくなります。



## ④海の高さが上がる

気温が高くなり、南極や高い山などの氷がとけて、海面が高くなり、低い土地は海にしずんでしまいます。陸地が海にしずむと、そこに住む生き物はくらせなくなります。



## ⑤海の温度が高くなって、生き物が住めなくなる

今まで長崎の海でとれていた魚がとれなくなるかもしれません。



## ⑥農作物にも影響がある

高温で農作物にも影響がでています。害虫や病気の発生が増えたり、コメの粒が白く濁り品質が悪くなったり、みかんは皮がぶかぶかになるといった影響がでています。



ちきゅうおんだんか と  
地球温暖化を止めよう！  
し 知って、気づいて、くらしを変える

# 「ながさきデコ活」

# 省エネアクション

デコ活  
くらしの中のエコろがけ



わたし せいかつ でんき  
私たちの生活には電気やガス・ガソリンなどのエネルギーが  
ひつよう  
必要です。でもエネルギーをたくさん使用すると温室  
こうか にさんかたんそ  
効果ガスの二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)もたくさん出るので、  
ふひつよう  
不必要なエネルギーはなるべく使わないこと(省エネ)  
たいせつ  
が大切です。みんなで省エネに取り組みましょう。

きそく ただ  
規則正しく  
はやね はやお  
早寝早起き!

しょう  
デコ活とは…脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動です。

## ●夜更かしをしすぎると……

よるおそ お おき  
夜遅くまで起きていることで、余分な電気を使  
ます。暗い時間に使う電気を減らしましょう。

## ●冷蔵庫にも……

れいぞうこ なか ひ  
冷蔵庫の中を冷やすために  
でんき つか  
電気を使っています。冷蔵庫の  
なか  
中はつめすぎずスッキリさせ  
ましよう。逆に冷凍庫はすきまを  
あ け ない方が省エネになります。



## アクション 5 シャワーは出しっぱなしにしない!

### ●お風呂にも……

お風呂を沸かすのに、水道や電気・  
ガスを使っています。  
かぞく にゅうよくかんかく あ  
家族みんなで入浴間隔を空けず  
はい  
入りましょう。



## アクション 4 見ていないテレビを消そう!

### ●テレビでも……

テレビをつけるのに電気を使っています。  
テレビゲームをしたあとは、ゲーム機だけでなく、  
テレビの電源も忘れずに切りましょう。



## アクション 3 使わない部屋の照明を消そう!

### ●学校や職場でも……

室内を明るくする照明に電気を使っ  
ています。使わない電気は消しましょう。



### ●食材を運ぶにも……

給食やコンビニの商品を運送するた  
めにガソリンなどが使われています。長崎県産品を  
食べると運送するためのエネルギーは少なくてすみます。



## アクション 1 冷蔵庫を開ける時間を減らそう!

### ●ご飯にも……

ご飯を作るために、ガスや  
電気がたくさん必要です。  
残さず食べましょう。



### ●歯磨きにも……

お水がおうちに届くまでに  
たくさんのエネルギーを  
使っています。お水を出しっぱなしに  
しないようにしましょう。

### ●学校や会社への移動にも……

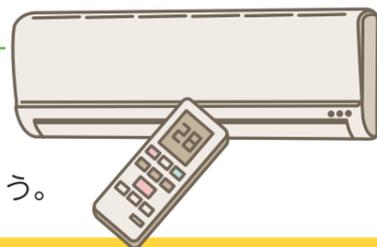
みんなで乗り合う、バス・電車などの  
公共交通機関を利用しましょう。短い距離は  
ある 歩きましょう。歩く健康にも良いですね!



## アクション 2 エアコンは必要なときだけつけよう!

### ●エアコンにも……

部屋の冷房や暖房に使うエアコンにも  
電気が必要です。熱中症に気をつけて  
無理はせず、必要なときだけつけましょう。



ここで紹介しているのは  
ほんの一部です。みんなも  
生活のどこで省エネできるか  
考えてみよう!

