

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！

ぜんいん さんしょう 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



にやんとか せんば。 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！

はろく ひと ぜんいん 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！

きかん 7がつ～9がつ
アクション期間

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！
こうもく みぎ アクションする項目は右のページに書いてね！

1年間での二酸化炭素の
省エネ効果

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！

二酸化炭素減少量
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(L E D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

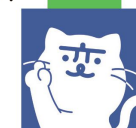
アクション

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



ちきゅうおんだんか

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。



ちきゅうおんだんか

げんいん

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(CO₂)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。



ちきゅうおんだんか

お

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、低い土地は海にのびてしまいます。

陸地が海にのびると、そこに住む生き物はくられなくなります。



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
地球温暖化を止めよう！
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け



にゃんとか
せんぱい

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必要ですが、でもエネルギーをたくさん使用すると温室効果ガスの二酸化炭素(CO₂)もたくさん出るので、 unnecessary エネルギーはなるべく使わないこと(省エネ)が大前提です。みんなで省エネに取り組みましょう。

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。家族みんなで入浴間隔を空けずに入りましょう。



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済みます。



規則正しく
はやね はやお
早寝早起き！

よる
夜

あさ
朝

ひる
昼

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……

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

●冷蔵庫にも……

冷蔵庫の中を冷やすために電気を使っています。冷蔵庫の中は詰めすぎずスッキリさせましょう。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

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。短い距離は歩きましょう。歩くとも健康にも良いですね！

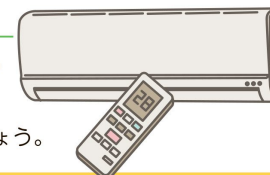


アクション

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！

