4コママンガで学ぶ 賢い選択

COOL CHOICE

未来のためにいま選ぼう。

目黒区

COOL CHOICE とは、低炭素社会実現のため、省エネ・低炭素型の製品、サービス、行動など地球温暖化対策のあらゆる賢い選択を促す国民運動です。

この COOL CHOICE の取組みについて４コママンガで紹介しています。取組み例等を参考に、今日から、地球にも家計にもやさしい賢い選択をしてみませんか。

目　次

１　クールビズ …… P.　1
２　ウォームビズ …… P.　2
３　容器包装ダイエット宣言
　　～エコバッグを利用する～ …… P.　3
４　食品ロスを減らす …… P.　4
５　スマートムーブ …… P.　5
６　エコドライブ …… P.　6
７　節電対策
　　～センサーやタイマー、調光を使う～ …… P.　7
８　節電対策
　　～家電製品の購入・買換え～ …… P.　8
９　節水対策　～節湯～ …… P.　9
10　エコ住宅 …… P.10
11　再生可能エネルギー …… P.11
12　エネルギー使用量を知る
　　～見える化　HEMS ～ …… P.12

1 クールビズ

冷房時の室温を28℃にして快適に過ごすライフスタイルです。二酸化炭素の排出量を削減するために、様々な工夫を楽しみながらクールビズを実践しましょう。

ほかの取組み例

- 綿や麻、レーヨンなどの衣類を選ぶ。
- 冷却ジェルシートや氷のうなど冷感グッズを活用する。
- 外出前にカーテンを閉めたり、ブラインドや遮熱シートで室温上昇をストップさせて部屋に熱がこもらないように工夫する。

出典 ●クールビズ（COOLBIZ）家庭篇／環境省（https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/household/）をもとに作成。

2 ウォームビズ

暖房時の室温を20℃にして快適に過ごすライフスタイルです。暖房利用による二酸化炭素の排出量を削減し、地球温暖化の防止に努めましょう。

ほかの取組み例

- 湯たんぽやひざ掛けなどを活用する。
- ゆず湯、しょうが湯、大根湯などで入浴して、からだをあたためる。
- 足や首のストレッチなど座ってできる血行促進運動をして、新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぐ。

出典
- ウォームビズ（WARMBIZ）について／環境省（https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/about/index.html）をもとに作成。

3 容器包装ダイエット宣言
～エコバッグを利用する～

容器包装ダイエット宣言は、容器、包装を簡略化（ダイエット）し、ごみを減らす努力をしていく、という宣言です。ごみを減らすために、企業は、ごみをできるだけ出さない、消費者は、ごみになる容器・包装の少ない商品を選ぶ目を持つ、という姿勢が求められます。

ほかの取組み例

- ▶詰め替え商品など容器包装削減に配慮した商品を選ぶ。
- ▶食品トレイや牛乳パックなどはリサイクルボックスに返却する。

出典 ●九都県市容器包装ダイエット宣言（http://www.diet-youki.jp/about/about.php）をもとに作成。

4 食品ロスを減らす

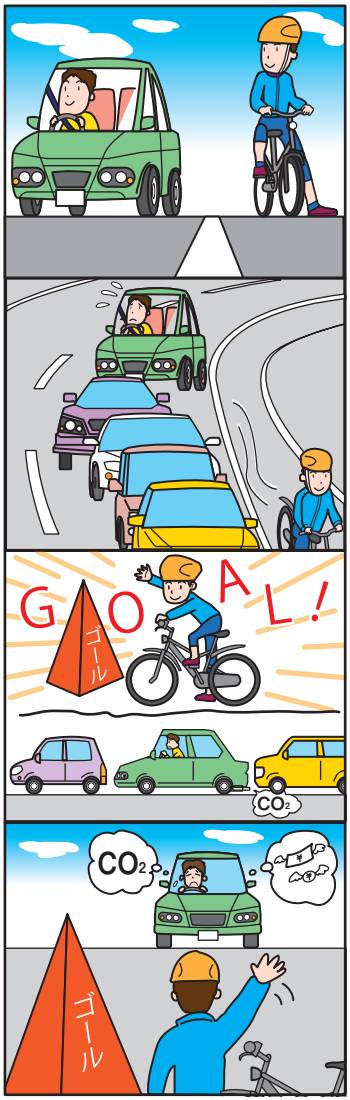
食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

ほかの取組み例

- 買い物に出掛ける前には、冷蔵庫の中をチェックする。
- もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫する。
- 一人一人が「もったいない」を意識して行動する。

出典
- 今日からの実践：食品ロス削減：啓発用パンフレット／消費者庁（https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/）をもとに作成。

5 スマートムーブ



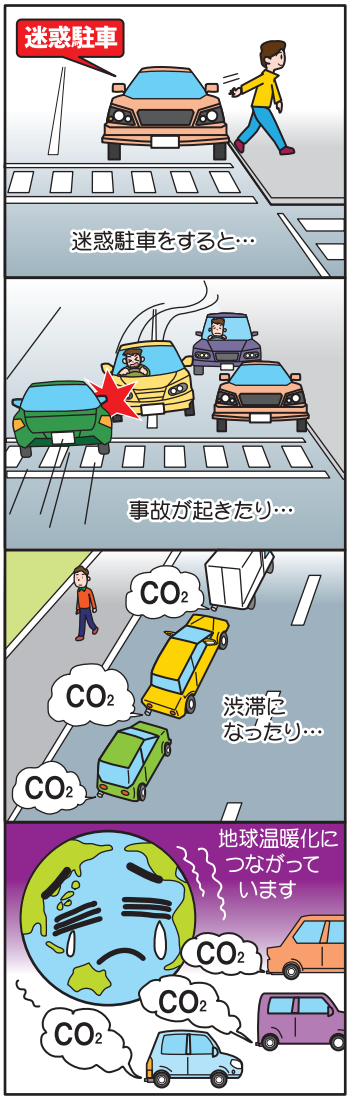
移動手段をエコにするライフスタイルです。移動手段をエコにすることは、二酸化炭素の排出量を少なくするだけでなく、健康・快適等にも寄与します。

ほかの取組み例

- 二酸化炭素の排出量が少ない、電車やバスなどの公共交通機関を利用する。
- 旅行や出張など長距離を移動する際の手段や方法を工夫する。
- カーシェアリング（1台の自動車を複数の会員が共同で利用する取組）に参加する。

出典 ●smart moveとは／環境省（https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/）をもとに作成。

6 エコドライブ



燃料消費量が少なく二酸化炭素排出量の削減につながる、環境負荷の軽減に配慮した自動車利用への取組みです。

「エコドライブ10のすすめ」より

- タイヤの空気圧を点検・整備する。
- 車間距離をあけて、加速・減速の少ない運転をする。
- 減速時は早めにアクセルを離す。
- アクセルは穏やかに踏んで発進する。
- 自分の車の燃費を把握する。
- 運ぶ必要のない荷物は車からおろす。

出典 ●エコドライブ10のすすめ／環境省（https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriver/point/）をもとに作成。

7 節電対策
～センサーやタイマー、調光を使う～

センサーやタイマーが付いているLED照明器具を使えば、省エネになりスイッチ操作の手間も省け、消し忘れ・点け忘れも防げます。

出典 ●パンフレット「住まいの照明省エネBOOK改訂版」（「あかりの日」委員会発行）をもとに作成。

照明器具の省エネ

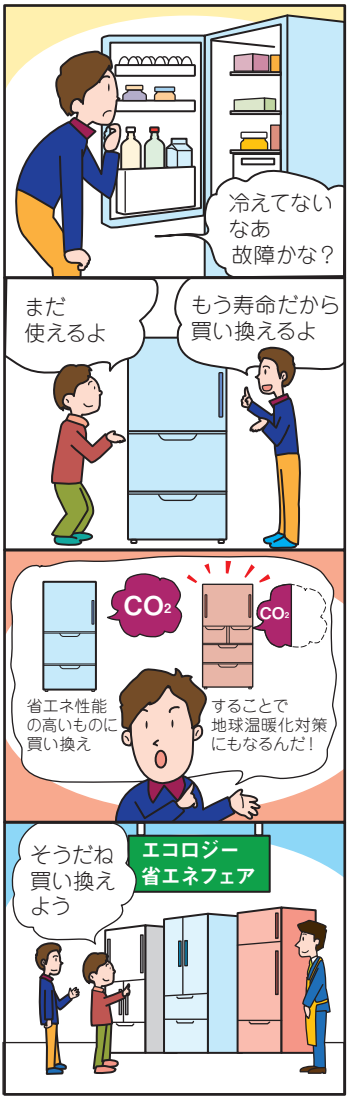
▶待機時消費電力を減らすため、リモコンではなく壁スイッチで電源をオフにする。

▶ランプやカバーをこまめに掃除をする。

※LED照明器具は調光（明るさを調整すること）機能をもつ製品があります。生活シーンに合わせて調光すれば節電できます。

参考 ●一般財団法人家電製品協会
省エネ家電deスマートライフ
（http://www.shouene-kaden2.net/try/point_use/light.html）
をもとに作成。

8 節電対策
～家電製品の購入・買換え～



家電製品を購入・買換えするときに、省エネ性能の高い製品を選ぶことは、地球温暖化対策にとっても、非常に効果的であり、その上、電気代、ガス代の削減にもなります。

購入・買換えをするときの参考

▶省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」を活用する。

▶「統一省エネラベル」を調べる。

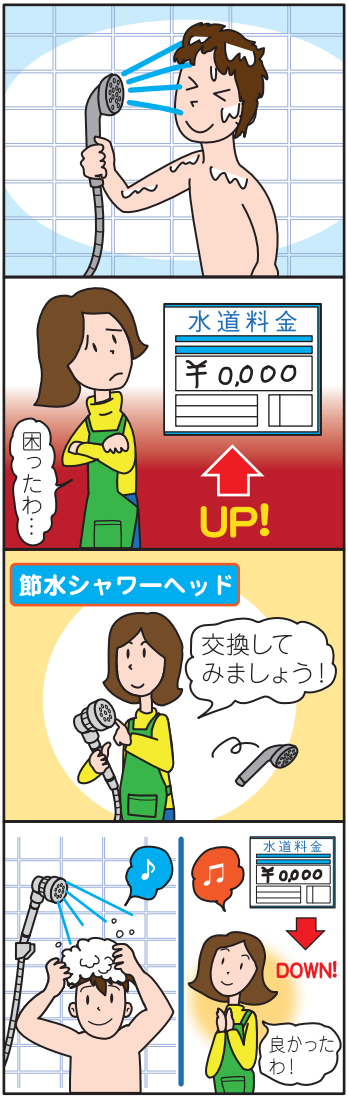
統一省エネラベルの例（電気冷蔵庫）

・対象製品は、エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、蛍光灯器具（家庭用）。

出典

- パンフレット「クールチョイス！節エネガイド2017」（全国地球温暖化防止活動推進センター発行）をもとに作成。
- 省エネポータルサイト／資源エネルギー庁（https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/choice/）をもとに作成。

9 節水対策 ～節湯（せつゆ）～



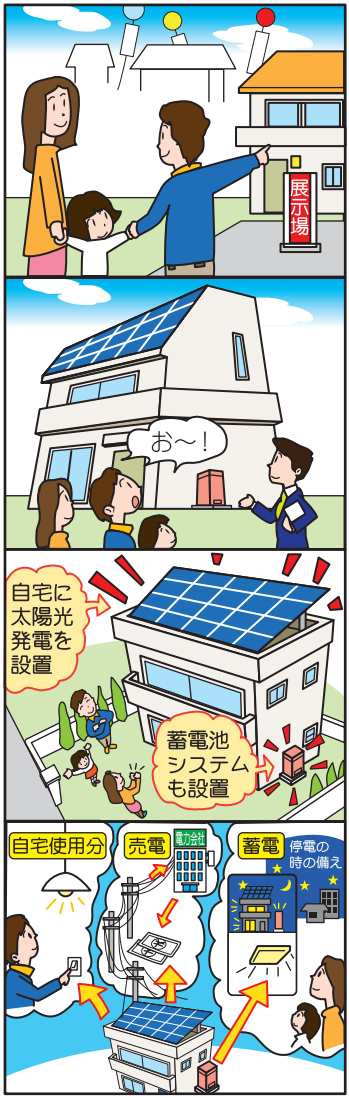
節湯（せつゆ）を心掛ければ、エネルギーと水を同時に節約することにつながり、二酸化炭素排出量の削減にも大きく関わってきます。

ほかの節水対策

- ▶小まめにシャワーを止める。
- ▶お風呂の残り湯で洗濯や掃除をする。
- ▶洗濯物はまとめて洗う。
- ▶洗顔や歯磨き中、水の流しっぱなしをやめる。

出典
- パンフレット「家庭の省エネハンドブック2018」（東京都環境局発行）をもとに作成。
- 節水型シャワーヘッドへの交換で、お風呂のCOOL CHOICE！／環境省（https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/topics/20160830-01.html）をもとに作成。

10 エコ住宅



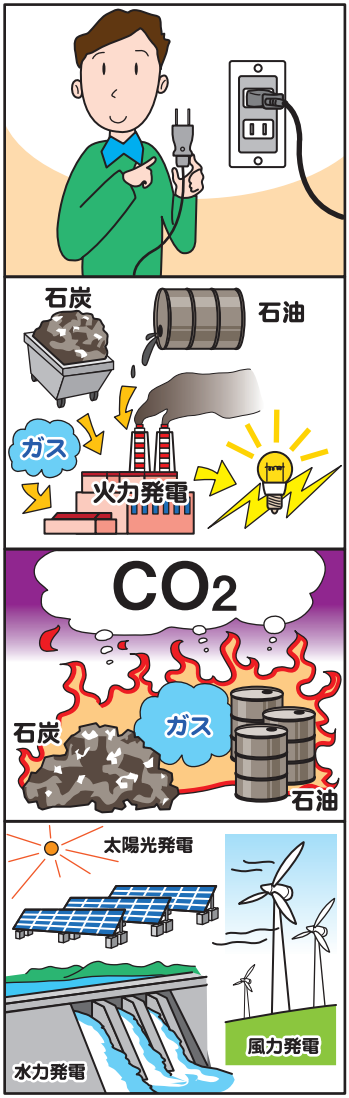
環境に配慮した省エネ住宅のことです。エコ住宅の「創る」・「貯める」・「賢く使う」をさらに進めることで住宅をZEH（ゼッチ）化することも可能となります。

ZEH（ゼッチ）（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）とは…

▶住宅の高断熱化と高効率設備によって、快適な室内環境と大幅な省エネルギーを同時に実現した上で、太陽光発電等によってエネルギーを創り、年間に消費する正味（ネット）のエネルギー量が概ねゼロとなる住宅のこと。

出典
- ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）に関する情報公開について／資源エネルギー庁（https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/zeh/）をもとに作成。
- パンフレット「目黒区が推進している「エコ住宅」って？」（目黒区発行）

11 再生可能エネルギー



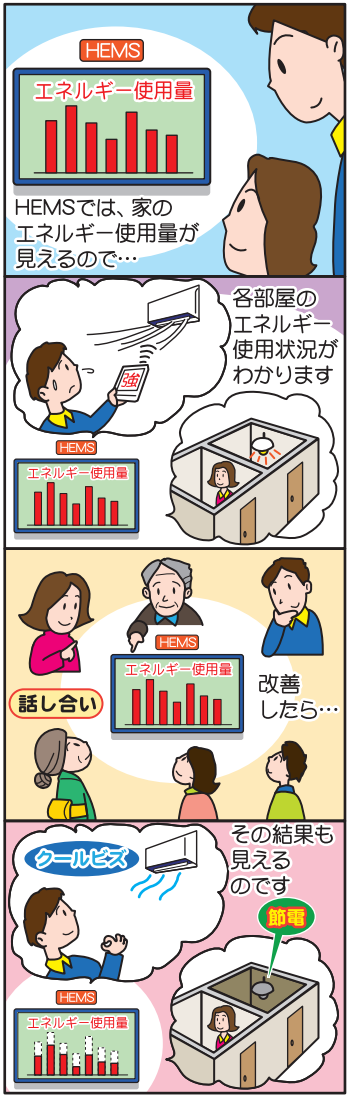
2016年４月から電力の小売全面自由化が始まり、太陽光発電や水力発電、風力発電など、二酸化炭素排出量の少ない、再生可能エネルギーでつくられた電気を選ぶこともCOOL CHOICEであるといえます。

そのほかの再生可能エネルギー

- ▶バイオマス発電：動物や植物などの生物資源（バイオマス）をエネルギー源として電気や熱をつくる。
- ▶地熱発電：地中深くにある蒸気や熱水をくみ上げて、タービンを回して発電する。

出典
- パンフレット「クールチョイス！節エネガイド2017」（全国地球温暖化防止活動推進センター発行）をもとに作成。
- なっとく！再生可能エネルギー／資源エネルギー庁（https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saiene/）をもとに作成。

12 エネルギー使用量を知る ～見える化　HEMS～



IT技術の活用により、家庭で使うエネルギーの量をリアルタイムで「見える化」し、家庭のエネルギー管理を支援するシステムです。住宅全体や部屋ごとなどで使っている電気の量や、太陽光発電の発電量、売電量などを数値やグラフで、モニターやパソコン画面などに示します。

ほかの取組み例

▶検針票やホームページから電気、ガス、水道の使用量をチェックする。

▶うちエコ診断を受診してみる。

※うちエコ診断の詳細は、家庭エコ診断制度ポータルサイトへ。

出典
- パンフレット「家庭の省エネハンドブック2018」（東京都環境局発行）をもとに作成。
- 家庭エコ診断制度ポータルサイト（https://www.uchieco-shindan.go.jp/）

未来の
ために、
いま選ぼう。

４コママンガで学ぶ賢い選択
COOL CHOICE　未来のために、いま選ぼう。

発 行 日	2017（平成29）年３月初版発行
	2017（平成29）年10月２版発行
	2019（令和元）年９月３版発行
発 行 者	目黒区
編　　集	目黒区環境清掃部環境保全課
	東京都目黒区上目黒２丁目19番15号
電　　話	03-5722-9034（直通）
印　　刷	三協印刷株式会社

主要印刷物番号
31-17号

VEGETABLE OIL INK

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。