

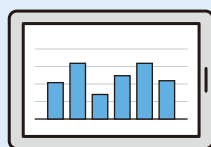
まだあります！
ゼロカーボンアクションで快適な我が家を実現

家の中でも！
クールビズ&ウォームビズ



着る毛布であったか生活

毎日の電気使用量を
こまめにチェック



WEBサイトで電気使用量を
簡単に確認できます。

エネルギーも時間も節約
時短調理



レシピも豊富な
電気圧力鍋も人気

宅配ボックスで
再配達防止



宅配ボックス以外にも

- 配達時間の調整 ●
時間の指定や
受取りサービスの活用など
- 自宅外での受取り ●
コンビニや宅配事業所、
受取りロッカーの利用など

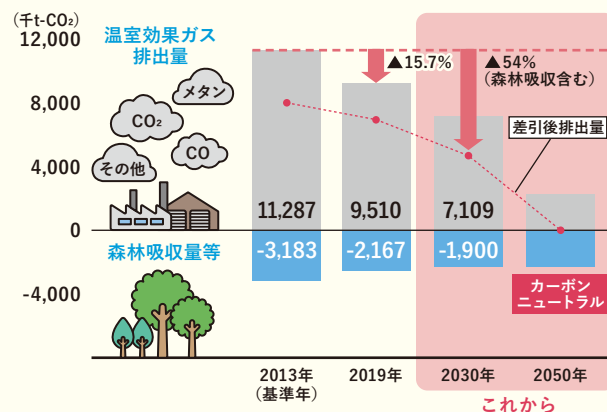
目指せ！2050年カーボンニュートラル

秋田県では2050年カーボンニュートラルの実現を目指し、2030年度における温室効果ガス排出量について、基準年としている2013年度から**54%削減**することを目標に掲げています。

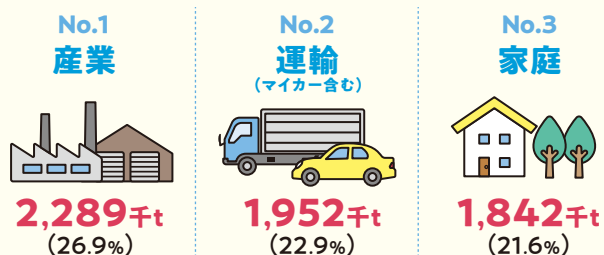
地球温暖化を防止するため、家庭に由来する温室効果ガス排出量もおよそ半分に減らす目標(52%削減)としていて、「住まい」や「住まい方(暮らし方)」の変化が求められています。

県内の温室効果ガスの排出状況

家庭や企業などでの省エネの取り組みなどにより、県内での温室効果ガス排出量は着実に減っています。



秋田県における部門別のCO₂排出量構成比(2019年度)



多くの割合を占める**家庭での取り組み**がとっても大切です！

秋田県は6本の柱で対策を展開しています

- 1 温室効果ガスの排出削減対策
- 2 再生可能エネルギー等の導入
- 3 脱炭素地域づくり
- 4 循環型社会の形成
- 5 環境教育・環境保全活動等
- 6 気候変動への適応

できることから始めよう♪ みんなで

ストップ・ザ・温暖化あきた

秋田県生活環境部 温暖化対策課

〒010-8570 秋田市山王四丁目1番1号
TEL 018-860-1573 FAX 018-860-3881
E-mail en-ondanka@pref.akita.lg.jp



画：おおひなたごう

1969年秋田県生まれ、秋田県羽後町出身。1991年デビュー以来、ギャグマンガをメインに様々な媒体で作品を発表。人々の食べ方の差異を描いたグルメマンガ「目玉焼きの黄身いつつぶす？」(KADOKAWA)はコミックス全12巻刊行。2014年にはNHKでアニメ化、2017年にはMBS系列で実写ドラマ化された。現在は京都精華大学新世代マンガコース専任教員として教鞭をとっている。

できることから始めよう♪ みんなで
ストップ・ザ・温暖化あきた

快適な
秋田の住まい

省エネ快適住宅篇

快適×節約×脱炭素

あなたの家が地球温暖化対策の切り札に!?

今話題のZEHってなに？



地球温暖化に立ち向かう



地球温暖化を考える少女
ちよみ

あなたもできる！

省エネの
強化書

COOL
CHOICE

未来の
ために。
いま選ぼう。

秋田県・秋田県住まいの脱炭素化推進協議会

デコ活
くらしの中のエコろがけ

光熱水費が高すぎる… 冬は寒い… 夏は暑い… 諦めるには まだ早い! 解決のキーワードは **省エネと断熱!**

人生の半分以上を過ごすといわれる自宅での時間 “我が家の3大不満” を **脱炭素** が解決します!

ミッション1 エネルギーを削減せよ!

自宅でのエネルギーの使用状況をを知って削減できるポイントを見つけ出そう

家庭からのエネルギー別
温室効果ガス排出量
ランキング

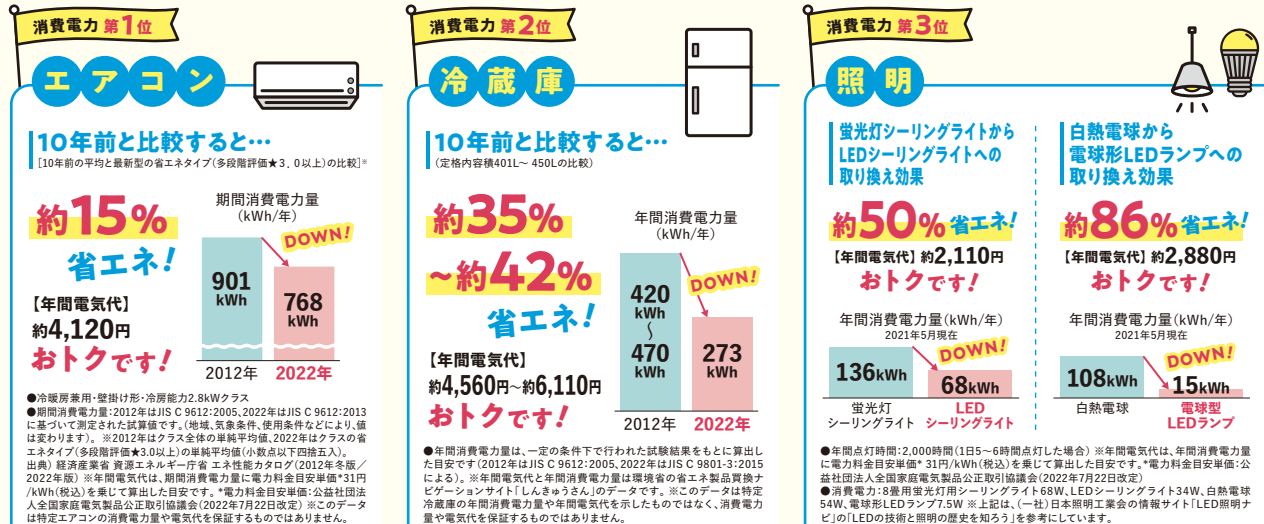
- 1 **電気** (2.57t)
- 2 **灯油** (2.34t)
- 3 **都市ガス・LPガス** (0.48t)

※ () 内の数字はCO₂への換算量
秋田県住まいの脱炭素化推進協議会調べ

家電購入時は**省エネラベル**を必ずチェックしよう!



消費電力の多い家電TOP3



出典) 一般財団法人家電製品協会 2023スマートライフおススメBOOK

うちエコ診断 診断無料

申し込み・ご相談は、
一般社団法人 あきた地球環境会議 まで!
(Tel.018-874-8548/平日9時~17時)

こんなコトがわかります!

二酸化炭素の排出量を確認
エネルギー消費状況や光熱費を「見える化」し、他の世帯を目安にして二酸化炭素排出量を比較

二酸化炭素の排出内訳を知る
二酸化炭素の排出内訳を分析し「どこから、どのくらい二酸化炭素が出ているか」をチェック

具体的な削減目標を設定
エネルギー消費量の削減と光熱費の節約という2つの観点から、どこまで二酸化炭素排出を抑えるか目標を設定

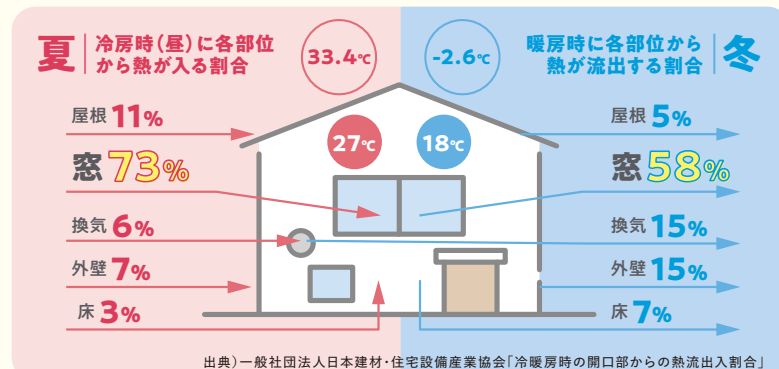
暮らしに合わせた対策を検討
うちエコ診断士がデータをふまえた具体的な対策を提案。対策を取ることによって二酸化炭素排出量・光熱費がどのくらい下がるかもわかります

- 1 うちエコ診断員が診断を行います
 - 2 専用ソフトを用いて、一目で分かるご説明をします
 - 3 各家庭に合わせた、オーダーメイド対策を提案します
 - 4 具体的な情報を提供します
- 地球温暖化問題、省エネ機器、家庭の地球温暖化対策の知識を持った専門家がご家庭の温暖化対策のなぜ?どうして?にお答えします。
- 専門ソフトを用いて、各家庭のエネルギー使用量や光熱費、二酸化炭素排出量をわかりやすくお見せします。
- お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせて無理なくできる地球温暖化防止策をご提案します。
- すぐに対策を実行できるように、具体的にどうすればいいの?どこで売っているの?といった質問にお答えします。

ミッション2 熱の出入りを防止せよ!

冬は暖かく、夏は涼しい、理想の快適空間を創りだそう

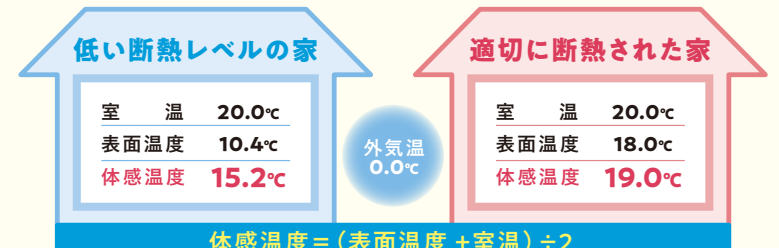
室内の暖かきの半分以上は窓から流出



未対策の冬の窓からは約3万円相当の熱が流出しています※

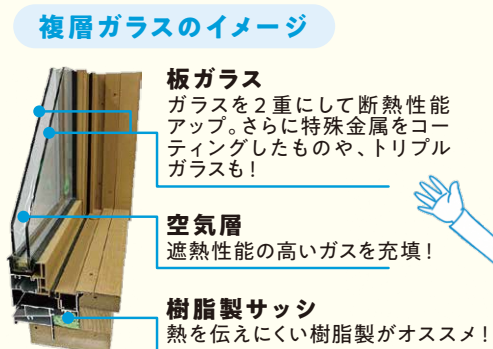
※板硝子協会HPによるシミュレーション比較(自立循環型住宅への設計ガイドライン「一般住宅モデル」(2階建て、4LDK相当)、アルミサッシ+単板ガラス/アルミ樹脂複合サッシ+Low-E複層ガラス)

部屋での「暖かい」、「寒い」の感覚は「**空気の温度**」と「**壁の温度**」に影響される



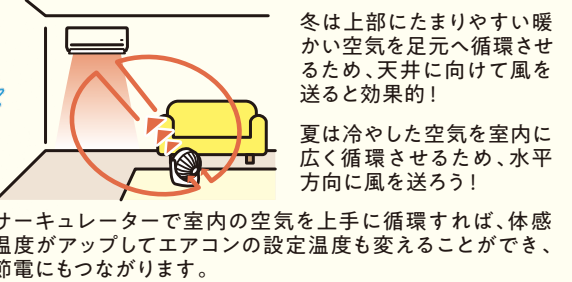
実は大切、部屋の表面温度! 同じ室温でも体感に差! しっかり断熱して、**体感温度UP**

実は常識の**窓の断熱対策**
なんと2軒に1軒は対策済み!



空気の流れを作る
ことが断熱性能
向上の鍵!

エアコンとサーキュレーターで実現!!
室温バリアフリーと節電



壁・屋根裏・床下

Equipment

- ☐ 壁・屋根裏・床下を断熱リフォーム★
自宅の断熱材の状況を確認してみよう

トイレ (温水洗浄便座)

Equipment

- ☐ 節水型のトイレに交換★ 費用の目安 20万円
使用する水の量は20年前の3分の1程度に!

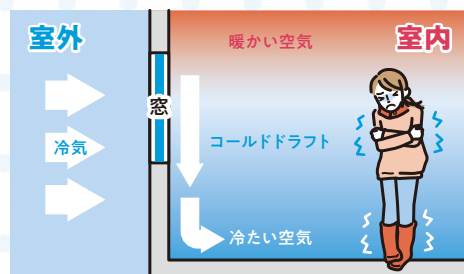
Action

- ☐ 暖房便座・温水の設定温度は控えめに
暖房便座の設定を「強」から「中」にすると年間800円の節約に!
- ☐ 暖房・温水機能は寒い時期だけ!
使わないときはフタを閉めると年間で約1,000円の節約

窓

Equipment

- ☐ 内窓を設置★ 費用の目安 小 3万円 大 10万円
リフォーム補助制度も活用できる! 小さい窓ならDIYでも設置できる!



窓の断熱性能が低いと冷えた空気が足元を襲う
コールドドラフトが発生!

Goods

- ☐ カーテンライナーを設置
透明タイプなら室内も明るい!
- ☐ サンシェードや^{すだれ}簾を活用

費用の目安 3,000円



子ども部屋・仕事部屋

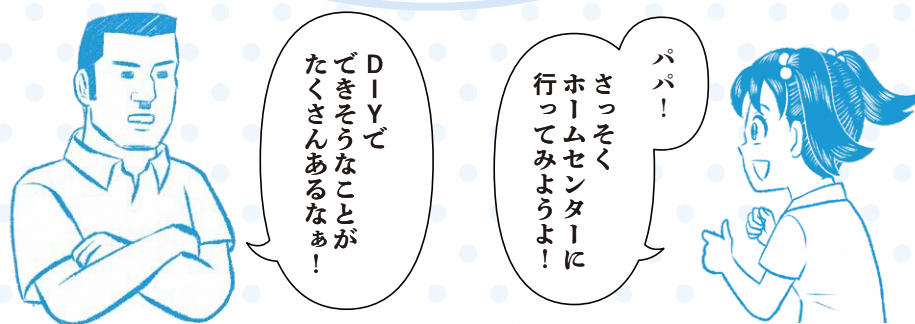
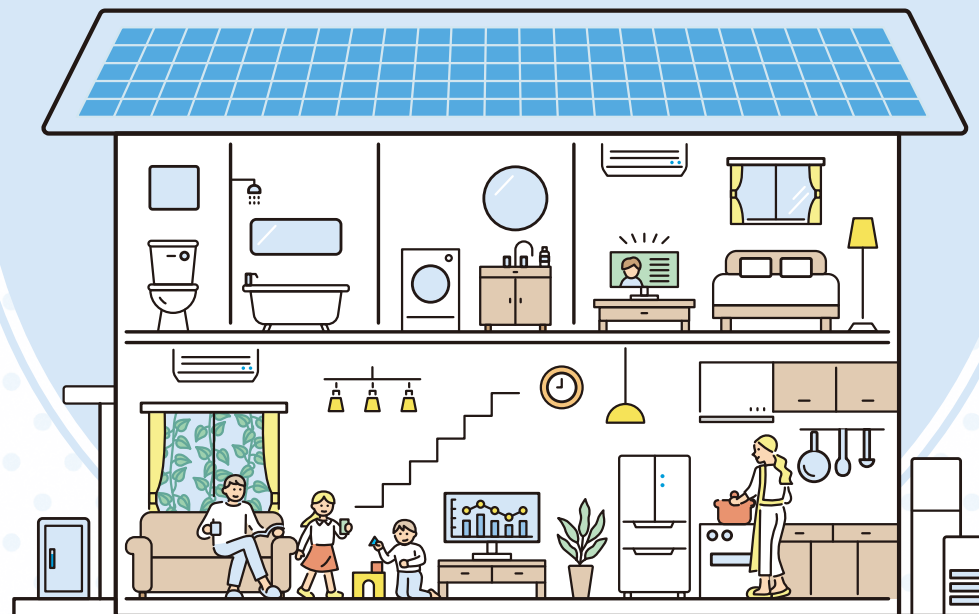
Action

- ☐ パソコン画面はつけっぱなし注意
スクリーンセーバーよりもモニターをOFFにすれば年間で約1,000円の節約
画面の明るさが適切か確認してみよう



あなたもできる! 省エネの強化書

✓ 取り組みたい項目をチェックしてみよう!



玄関

Equipment

- ☐ 断熱型のドアをチョイス★ 費用の目安 35万円
玄関の寒さはリビングにも影響! 玄関ドアの結露も抑制!

キッチン

Equipment

- ☐ タッチレス (センサー式) 水栓で賢く節水
費用の目安 15万円



★国や県の補助制度の対象 (令和6年度)
補助制度には様々な種類や条件があります。
設置等を行う場合は、補助実施の有無や活用の可否などを必ず確認してください。

お風呂

Equipment

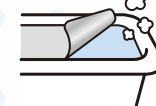
- ☐ 保温型の浴槽をチョイス★ 費用の目安 浴室リフォーム 80万円
- ☐ 高効率給湯器を設置★ 費用の目安 給湯器 (エコキュート) 40万円

Goods

- ☐ 節水型シャワーヘッドに交換 費用の目安 7,000円
水道代とお湯を作るガス・電気代の両方を削減!
4人家族が5分ずつシャワーを浴びると浴槽1杯分の水!
交換するだけで光熱費を含め年間2万円の節約になる試算も!

Action

- ☐ 入浴間隔を短縮
浴槽のお湯は2時間で4.5℃低下 (200L)! フタをして水温の低下防止!
お湯に浮かべる保温アルミシートは安くても効果は大!
- ☐ 「追い炊き」よりも「高温足し湯」
沸かすよりも高温足し湯のほうが早くて経済的!



リビング・ダイニング・和室

Equipment

- ☐ 省エネ型の家電を選択★
買換で電気代の節約効果期待大!
- ☐ 断熱型の畳をチョイス★ 費用の目安 6畳 15万円
「スタイロ畳」などと呼ばれています



Goods

- ☐ カーペットや断熱マットで足元あったか
直接肌が接する部分は優先度が高い! 費用の目安 3,000円
- ☐ サーキュレーターで温度差解消&節電
温度差のない家でストレス軽減と節約を実現! 費用の目安 7,000円

Action

- ☐ ウォームシェア・クールシェアで家族団らん
みんな集まって、エネルギーの節約につなげよう
- ☐ 見ていないテレビは電源OFFに!
大型化が進むテレビは意外に消費電力が大きい

ZEH徹底解剖



秋田でもどんどん増加中！県内注文住宅の3軒に1軒はZEHシリーズ水準を達成！

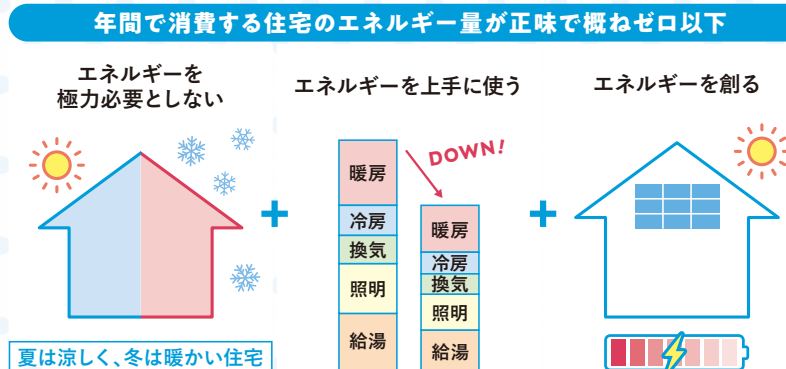
ZEH(ゼッチ)ってなに？

最近、ZEH(ゼッチ)という言葉聞くことはありませんか？
ZEHは「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス」の略称で、外皮の断熱性能等を大幅に向上させるとともに、高効率な設備システムの導入により、室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネルギーを実現するなど、年間のエネルギー消費量収支を実質ゼロとすることを旨とした住宅のことです。

ZEHは、住宅におけるエネルギー消費量を省エネ基準から20%削減することを前提に、消費エネルギーの100%を太陽光発電などで創り出したエネルギーで賄う「ZEH」のほか、75%を賄う「Nearly ZEH」、創エネを加味しない「ZEH Oriented」など様々な種類があります。

ZEHがこれからのスタンダードに

国では、2030年度までに新築住宅の省エネ性能をZEH水準まで引き上げるとともに、新築戸建て住宅の6割に太陽光発電設備が設置されることを目指しています。



ZEHのメリットは？

(1) 経済性

高い断熱性能や高効率設備の利用により、月々の光熱費を安く抑えることができます。さらに、太陽光発電等の創エネにより売電を行った場合は収入を得ることができます。

(2) 快適・健康性

高断熱の家は、室温を一定に保ちやすいので、夏は涼しく、冬は暖かい、快適な生活が送れます。さらに、冬は、家全体を暖められるので、急激な温度変化が引き起こすヒートショックによる心筋梗塞等の事故を防ぐ効果もあります。

ヒートショックとは、家の中で温度差の大きな場所へ移動した際、血圧が急激に変動することで、失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こす現象のことです。

(3) レジリエンスの強化(災害に強い)

台風や地震等、災害の発生に伴う停電時においても、太陽光発電や蓄電池を活用すれば電気を使うことができ、非常時でも安心した生活を送ることができます。



健康につながる住宅対策

住宅内の寒暖差によるヒートショックの発生件数は、交通事故よりも多いといわれているほか、夏場は家の中で熱中症となってしまうケースも見られます。

また、断熱性能が高く結露の少ない家は、カビの発生を予防し、アレルギーの対策にもなります。

住宅の性能を向上させることは、省エネによる光熱費の節約だけではなく、健康な生活にもつながります！

結露予防でカビの発生を防ぎアレルギー等の対策！
放置しておくとかびやダニの原因に！アレルギーの原因にも！

アトピー性皮膚炎・気管支喘息・鼻炎など、アレルギー系疾患の原因につながる恐れも

ヒートショック予防効果大 死亡事故の発生件数は交通事故の2倍以上
△ヒートショック多発中！
△入浴中の死亡数増加中！

家の中でも油断大敵！熱中症！！
2023年に県内で熱中症により緊急搬送された方のおよそ半分は自宅で発症しています！

ZEHは高い？

ZEH水準の住宅を建てたり、リフォームしたりするには、従来よりも多くの初期費用がかかります。

長期的には月々の光熱水費の削減や売電収入などにより初期費用の回収が進むほか、建設やリフォーム時に活用できる国の補助制度もあります。(令和6年度時点)

ZEHは安全安心で快適な暮らしにつながるため、コスト面だけでは表せないメリットもたくさんあります。

ZEHコスト比較の一例

- ①イニシャルコスト +250万(設備100万、太陽光150万)
 - ②ランニングコスト ▲15万/年(省エネ+太陽光発電自家消費)
- この場合、初期費用は17年で回収される計算です。
さらに、補助金を活用することで早期に回収が可能に！

ZEH例ではエネルギー使用量が2/3に削減！
秋田県の一般住宅 12,750kWh/年
ZEH例 8,333kWh/年 ※熱量を電力換算した値

秋田県のZEH例

地域: 由利本荘市
構造: 木造2階建て
延床面積: 128.85㎡
太陽光発電設備: 6.5kW
断熱性能: UA値 0.3W/(㎡K)

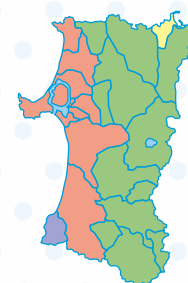
県内でも多くの工務店やハウスメーカーが対応！

参考: 一般社団法人環境共創イニシアチブ・ZEHビルダー一覧
<https://sii.or.jp/zeh/builder/search/>

住宅の断熱性能は「UA値」に注目！

UA値は、「外皮平均熱貫流率」のことで、住宅の断熱性能を数値で示したものです。
UA値が大きいほど断熱性が低く、外壁や窓、屋根等から多くの熱が外に逃げている状態にあり、逆にUA値が小さいほど断熱性が高いことを示しています。

建築物省エネ法での地域区分



UA値	省エネ基準	ZEH 外皮基準相当
2地域	0.46	0.40
3地域	0.56	0.50
4地域	0.75	0.60
5地域	0.87	0.60



2024年4月から「省エネ性能表示」制度が始まります！

住宅を購入・賃借する際に、省エネ性能の把握や比較ができるようにする制度です。

広告等に表示される「省エネ性能ラベル」から、省エネ・断熱のレベルや光熱費の目安などを確認してみましょう！



＼おおひなたごう先生と考える／
ストップ・ザ・温暖化
あきた 大絶賛配信中！



COOL CHOICEでつくる秋田の未来

YouTubeチャンネル
秋田県温暖化対策課で配信中！

