



今も、未来も、豊かに暮らそう!

わたしたちにできることエコチャレンジ!!

私たちは誰もが、毎日の生活活動の結果、二酸化炭素を発生させています。ですが、私たちが選んで決めた行動によって、二酸化炭素の発生量を変えることができます。

衣食住 暮らしの中で二酸化炭素を減らすためにできること



住



環境にやさしい行動には、「一人でもできること」、「家族とできること」があるよ。無理をせず、自分の体調や生活にあった行動にチャレンジしてみよう!

◆ 省エネに取り組もう

家電	<input type="checkbox"/> 使用しない家電製品をコンセントから抜く(節電タップを利用する)		CO ₂ 削減 1年で 54kg
ごみ	<input type="checkbox"/> ごみは分別し、生ごみを水きりしたり乾かしたりして捨てる		CO ₂ 削減 1年で 17kg
エアコン	<input type="checkbox"/> 夏は冷房の温度をいつもより1℃高く、冬は暖房の温度をいつもより1℃低くする(室温目安:夏28℃、冬20℃)		冷房 CO ₂ 削減 1年で 14kg 暖房 CO ₂ 削減 1年で 25kg
	<input type="checkbox"/> 使用するときはカーテンなどを閉めて、窓やドアから冷気や熱が逃げないように工夫する		
	<input type="checkbox"/> エアコンのフィルターの掃除をこまめにする		
冷蔵庫	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の開け閉めを少なくし、開けっぱなしにしない		CO ₂ 削減 1年で 8kg
	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中身を整理して、ものを詰めすぎないようにする		
節水・給湯器	<input type="checkbox"/> 手や顔を洗う時や、歯みがきの時は、水を流しっぱなしにしない		CO ₂ 削減 1年で 2kg
	<input type="checkbox"/> シャワーを出す時間は短くする		
	<input type="checkbox"/> お風呂は冷めないうちに入る		
テレビ・ゲーム	<input type="checkbox"/> テレビを見ていない時は消す		CO ₂ 削減 1年で 14kg
	<input type="checkbox"/> ゲームをする時間を短くする		CO ₂ 削減 1年で 3kg
照明	<input type="checkbox"/> 使っていない部屋の照明を消す		CO ₂ 削減 1年で 1kg
服装	<input type="checkbox"/> 夏は涼しく、冬は暖かく、気温に合わせた服装をえらぶ(クールビズ・ウォームビズ)		

◆ エコに移動しよう

- できるだけ自転車や徒歩で移動したり、バスや電車などの公共交通機関を利用する。
- パークアンドライド: 自宅から最寄り駅周辺まで車で行き、公共交通機関に乗り換えて目的地まで行く。



◆ 緑を育てよう

- 庭に植物を植えたり、緑のカーテンの設置など、家庭でできる緑化に取り組もう。

