



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

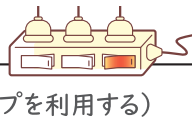
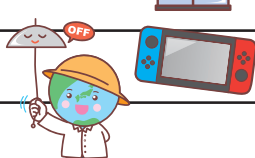


住



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	☐ 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 48 kg
ごみ	☐ ごみは分別し、生ごみを水きりしたり乾かししたりして捨てる		CO ₂ 削減 1年で 18 kg
エアコン	☐ 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 13 kg 暖房 CO ₂ 削減 1年で 22 kg
	☐ 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		
	☐ エアコンのフィルターの掃除をこまめにする		
冷蔵庫	☐ 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 7 kg
	☐ 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	☐ 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 1 kg
	☐ シャワーを出す時間は短くする		
	☐ お風呂は冷めないうちに入る		
テレビ・ゲーム	☐ テレビを見ていない時は消す		CO ₂ 削減 1年で 12 kg
	☐ ゲームをする時間を短くする		CO ₂ 削減 1年で 2 kg
照明	☐ 使っていない部屋の照明を消す		CO ₂ 削減 1年で 1 kg
服装	☐ 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。

