

今も、将来も、豊かに暮らそう！**衣食住**を脱炭素化するアクション

住 住まい方を工夫しよう！

家庭の中でできる、効果的な省エネ・節電の方法を紹介するよ。寒い冬は、暖房や給湯などエネルギーの使用が増える季節だね。

使用量を「減らす」だけではなく、「効率的」にエネルギーを利用する・切り替えるという視点にも着目です。**省エネで光熱費の節約**にもつながりますね。

チェックポイント

エアコン	冷房は室温 28℃ 、暖房は室温 20℃ を目安にしよう。	<input type="checkbox"/>
	使用する時は、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しよう。	<input type="checkbox"/>
	扇風機やサーキュレーターを上手に使ってみよう。	<input type="checkbox"/>
	フィルターの掃除をこまめにしよう。	<input type="checkbox"/>
	室外機の周りにもものを置かないようにしよう。	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	冷蔵庫の開け閉めは短い時間ですませよう。	<input type="checkbox"/>
	中身を整理して、ものをつめすぎないようにしよう。	<input type="checkbox"/>
給湯器 ・ 節水	シャワーを出す時間は短くしよう。	<input type="checkbox"/>
	お風呂は冷めないうちに入ろう。	<input type="checkbox"/>
テレビ	手や顔を洗う時や、歯磨きの時は、水を流しっぱなしにしないようにしよう。	<input type="checkbox"/>
	テレビを見る時間を少なくしよう。	<input type="checkbox"/>
	見ていない時は電源を切ろう。	<input type="checkbox"/>
照明器具	しばらく見ない時はプラグを抜こう。または、タップの電源を落とそう。	<input type="checkbox"/>
	照明を使う時間を短くしよう。	<input type="checkbox"/>
	使わない時はこまめに消そう。	<input type="checkbox"/>
服装	LED照明に切り替えよう。	<input type="checkbox"/>
	夏は涼しく、冬は暖かく、気温に合わせた服装を選ぼう。（クールビズ・ウォームビズ）	<input type="checkbox"/>
エネルギーの 節約・転換 など	太陽光パネルの設置	<input type="checkbox"/>
	省エネルギーフォーム窓や壁等の断熱リフォーム	<input type="checkbox"/>
	宅配サービスをできるだけ一回で受け取る	<input type="checkbox"/>
	省エネ家電の導入	<input type="checkbox"/>
	省エネ給湯器の導入	<input type="checkbox"/>
再エネ電気への切り替え	<input type="checkbox"/>	

サステナブル*なファッションを！

※持続可能な

衣

日本人は1人当たりの服に関する二酸化炭素排出量が世界で最も高いと言われているんですね。（環境通信第22号「ファッションと気候変動」）

洗濯表示を確認する、適切にケアする、先のことを考えて買うなど、**気に入った1枚を長く大切に着る**こともサステナブルなファッションとの付き合い方になるよ。**無駄遣いの防止**にもつながるし、**ものを大切に**する意識を持つきっかけにもなるね。

様々なブランドが環境に配慮した素材や方法で洋服を作成していますよね。購入時に確認してみましょう。洋服が作成されるまでの**ストーリーを楽しむ**のもマル！

チェックポイント

1	今持っている服を長く大切に着る	<input type="checkbox"/>
2	長く着られる服をじっくり選ぶ	<input type="checkbox"/>
3	環境に配慮した服を選ぶ	<input type="checkbox"/>

食

食品ロスをなくそう！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことだよ。大量の食品ロスにより、廃棄時に加えて生産や流通時のコストやCO2排出もムダになってしまうんだ。日本の食品ロス量は、1人1日あたりおにぎり約1個分なんだよ。

まずは、食べきれない量を注文する、買う。保存を工夫して食べられるものを捨てない。さらにはフードバンクに寄付する。食品ロスの削減は**食費の節約**にもつながりますね。

食品の輸送に掛かるCO₂排出量（フードマイレージ）を減らす観点からも、地産地消は大切だね。**旬の食材はおいしく、栄養価が高く、新鮮な状態で食べる**ことができるよ。

家庭から出る生ごみを燃やせるごみ（可燃物）として処分せず、**コンポストでたい肥化すれば、家庭菜園やガーデニングに活用**することもできますね。

チェックポイント

1	食事を食べ残さない、食材を使いきる、生ごみの水をきる	<input type="checkbox"/>
2	食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫	<input type="checkbox"/>
3	旬の食材、地産地消を取り入れた健康な食生活	<input type="checkbox"/>
4	自宅でコンポストを利用する	<input type="checkbox"/>

暮らしの中で**楽しみながら**地球環境に貢献できるんですね。一緒に**デコ活**しましょう！

自分のライフスタイルに合わせて、**楽しく、無理のない範囲**で取り組んでいこう！

事業者向けの2023年度冬季の省エネ・節電の取り組みについてはこちら



【冬季の省エネ・節電メニュー・リーフレット（事業者の皆様）】

経済産業省 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/media/

