

今すぐはじめよう、身近な温暖化対策

～家庭でできる取組み10項目～

1 冷房の温度を1℃高く
暖房の温度を1℃低く
設定する

カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、クールビズやウォームビズを取り入れることで、冷暖房機に頼らないで過ごせる。冷暖房を始める時期も少し待ってみる。

◆年間約33kgのCO2の削減 ◆年間で約1,800円の節約



2 周2日往復8Kmの車の
運転をやめる



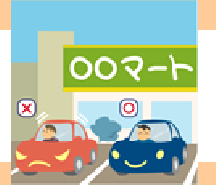
通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にもいいですよ。

◆年間約184kgのCO2の削減 ◆年間で約9,200円の節約

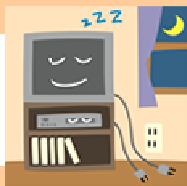
3 1日5分のアイドリング
ストップを行なう

駐車や長時間停車する時は、車のエンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出削減にも寄与します。

◆年間約39kgのCO2の削減 ◆年間で約1,900円の節約



4 待機電力を
50%削減する



主電源を切りましょう。長時間使わない時は、コンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い替えの際には待機電力の少ないモノを選ぶようにしましょう。

◆年間約60kgのCO2の削減 ◆年間で約3,400円の節約

5 シャワーを1日1分
家族全員が減らす

身体を洗っているあいだ、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

◆年間約69kgのCO2の削減 ◆年間で約7,100円の節約



6 風呂の残り湯を
洗濯に使いまわす



洗濯や庭の水やりの他、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。

◆年間約7kgのCO2の削減 ◆年間で約4,200円の節約

7 ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は利用時間が長いため、多くの電気を消費します。ごはらは電子レンジで温め直すほうが電力の消費は少なくなります。

◆年間約34kgのCO2の削減 ◆年間で約1,900円の節約



8 家族が同じ部屋で
団らんし、暖房と照明
の利用を2割減らす



家族が別々の部屋で過ごすすと、暖房も照明も余計に消費します。

◆年間約238kgのCO2の削減 ◆年間で約10,400円の節約

9 買い物袋を持ち歩き、
省包装の野菜を選ぶ

トレーやラップは家に帰れば、すぐゴミになってしまいます。買い物袋を持ち歩けばレジ袋を減らせます。

◆年間約58kgのCO2の削減 ◆資源の節約



10 テレビ番組を選び、
1日1時間テレビ利用を
減らす



見たい番組だけを選んでみる習慣をつけましょう。

◆年間約14kgのCO2の削減 ◆年間で約800円の節約