



地球温暖化防止 家庭のアクション

1 温度調節を工夫しましょう

- | | | |
|---|---------------------|-----|
| 1 | 冷房の温度を28℃にする | 83g |
| 2 | 暖房の温度を20℃にする | 96g |
| 3 | ガスファンヒーターの温度を20℃にする | 44g |
| 4 | 石油ファンヒーターの温度を20℃にする | 59g |
| 5 | 給湯器の温度を38℃にする | 29g |

2 電気の使い方を工夫しましょう

- | | | |
|---|-----------------|-----|
| 1 | 主電源をこまめに切る | 65g |
| 2 | 炊飯ジャーの保温をやめる | 37g |
| 3 | 不必要な時は消灯する | 2g |
| 4 | テレビを見ていないときは消す | 13g |
| 5 | 温水洗浄便座の温度を低くする | 11g |
| 6 | パソコン使用時間を1時間減らす | 13g |
| 7 | 冷房使用時間を1時間減らす | 26g |
| 8 | 暖房使用時間を1時間減らす | 37g |

3 自動車・公共交通機関の使い方を工夫しましょう

- | | | |
|---|--------------------------|------|
| 1 | アイドリングは適切にする | 63g |
| 2 | 鉄道やバスなどの公共交通機関や自転車を利用する | 180g |
| 3 | 自動車利用を少なくする(1km利用をやめた場合) | 90g |
| 4 | 発進時はゆっくりスタートする | 207g |
| 5 | 加速の少ない運転をする | 73g |

エコドライブ10のススメ

1. ふんわりアクセル「eスタート」
2. 加減速の少ない運転
3. 早めのアクセルオフ
4. エアコンの使用を控える
5. アイドリングストップ
6. 暖機運転は適切に
7. 道路交通情報の活用
8. タイヤの空気圧をこまめにチェック
9. 不要な荷物は積まずに走行
10. 違法駐車はしない



ステップ

1

**「1人1日1kg CO₂削減」
できることから選んでください**

ステップ

2

**今すぐ登録 家族みんなで
取り組みましょう アクション**

1人1日の目安の削減量です

1世帯当たりの年間の削減量を基に、
1人1日当たりの目安の削減量を算出
しています。
(1世帯2.55人と設定しています。)

登録 選んだ番号に○をつけてください。

1	1	2	3	4	5		
2	1	2	3	4	5	6	7 8
3	1	2	3	4	5		
4	1	2	3	4			
5	1	2	3				
6	1	2	3	4			
7	1	2	3	4	5	6	7

番号を申し込

参加者(重役の代表)の
氏名 山形 太郎
2020

番号を選んで
申し込んでね



ステップ

3

**1ヵ月後に実践報告しましょう
報告用紙にアクションした番号を
書いてください**

7

その他の取組み

- 1 太陽光発電機を設置する ————— 670g
- 2 太陽熱利用温水器を設置する ————— 408g
- 3 住宅を新築する時は山形エコハウスを建築する — 2,364g
- 4 住宅をリフォームする時は窓を二重窓にする — 45g
- 5 自動車を買う替える時はエコカーを選ぶ — 1,236g
- 6 給湯器を買う替える時は高効率電気給湯器を選ぶ — 607g
- 7 給湯器を買う替える時は高効率ガス給湯器を選ぶ — 208g
- 8 冷蔵庫は壁から離す ————— 19g
- 9 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない ————— 18g
- 10 火にかける前にやかんや鍋の底の水滴を拭く — 1g

4 水道の使い方を工夫しましょう

- | | | |
|---|-----------------------|------|
| 1 | シャワーを使わずに、風呂のお湯で身体を洗う | 371g |
| 2 | シャワーの使用を1分節約する | 74g |
| 3 | 洗濯は風呂の残り湯を使う | 7g |
| 4 | 風呂は間隔をあけずに入る | 86g |

5 買い物を工夫してごみを減らしましょう

- | | | |
|---|-------------------------|-----|
| 1 | 買い物時はマイバッグを持ち、省包装のものをかう | 62g |
| 2 | 水筒を持ち歩き、ペットボトルの使用を削減する | 6g |
| 3 | ごみを分別し、廃プラスチックをリサイクルする | 52g |

6 商品の選び方を工夫しましょう

- | | | |
|---|-----------------------|------|
| 1 | エアコンを買い替える時は省エネタイプを選ぶ | 104g |
| 2 | 冷蔵庫を買い替える時は省エネタイプを選ぶ | 132g |
| 3 | 白熱電球は電球型蛍光灯に交換する | 45g |
| 4 | できる限り地元産のものを選ぶ(地産地消) | 60g※ |

フードマイレージ

食材が運ばれてくる距離に重さをかけたものを「フードマイレージ」といいます。地元でとれた旬の食材は、遠くから運び込まれた食材よりも、運搬などのエネルギーを使いません。地産地消でCO₂を減らしましょう。

詳しくは、<http://eny.jp/> をご覧ください。

ありがとうございます



出典
省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」
東京電力
環境省・チームマイナス6%「私のチャレンジ宣言」
エコリフォームコンソーシアム「エコリフォームなるほど実践ブック」
※大地を守る会提供資料に家計調査にみる品目別支出金額及び購入数量の
都道府県別所在市別ランキング（平成19年）の山形市の数値で試算