

下の 20 項目の中から、実践している内容について、ハガキに
チェックしてください。

「1 人 1 日 1kg CO₂ 削減」を目指して、みんなで取り組みましょう！

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 日当たりの削減量の目安を算出
しています。

節電アクション	省エネ・再エネアクション
①なるべく、うちわや扇風機を使用する。 ……………459g	⑪水は出しっぱなしにしない。……………4g
②エアコンは、28℃設定または、いつもより2℃下げる。 ……………83g	⑫シャワーの使用を1分間節約してみる。 ……………74g
③エアコンの室外機の回りには物を置かない。	⑬お風呂は間隔をあけずに入る。……………86g
④エアコンのフィルターは月に1回か2回清掃する。 ……………151g	⑭買い物には、マイバックをもち、なるべく省包装のものをかう。 ……………62g
⑤冷蔵庫にはものを詰めすぎないようにする。 ……………18g	⑮ごみをしっかり分別し、リサイクルできるものは活用する。 ……………52g
⑥冷蔵庫の開閉回数は少なくする。また、開閉時間は短くする。 ……………3g	⑯輸送にかかるエネルギーを少なくするよう、できる限り地元産の商品を選ぶ。……………60g
⑦使用しない照明はこまめに消す。……………2g	⑰太陽光発電装置や太陽熱温水器などの再エネ機器を設置する。(太陽光発電の場合) 670g
⑧長時間使用しない電化製品は、こまめにプラグを抜く。 ……………65g	ライフスタイルを見直してみよう！
⑨白熱電球は電球型蛍光灯やLED球に交換する。 ……………32g	⑱14時～15時はなるべく電気を使用しないように過ごす。(ピークカット・ピークシフト)
⑩エアタオルは使わないようにする。 ……………113g	⑲早寝早起きを実践する。
	⑳家族は、なるべくまとまって一部屋で過ごす。 ……………78g

「家庭のアクション報告」

実践した番号に○をつけてください。

夏の省エネ・節電にチャレンジしよう				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

参加者(家族の代表)の

(フリガナ) 氏 名	
住 所	〒
家族人数	人
電話番号	

切り取ってから送ってください。

夏の快適生活のススメ①

エアコンと扇風機を併用してみましょう。同じ設定温度
でも、風がカラダに直接あたるとより涼しく感じられます。

夏の快適生活のススメ②

ゴーヤやアサガオなどツル植物で作られる「グリーン
カーテン」は、夏の強い日差しを和らげ、部屋の中に涼し
い風を通します。野菜なら収穫も楽しめます。この夏、チャ
レンジしてみませんか？

※FAX でも報告できます。

FAX の場合はこのまま送信してください。

※インターネットからの報告もできます。

URL <http://eny.jp/>



★素敵な賞品はこちらでも確認できます。

【お問い合わせ】

●山形県地球温暖化防止活動推進センター
(NPO法人環境ネットやまがた)

TEL 023-679-3340 FAX 023-679-3389

住所 山形市上桜田3-2-37

●山形県環境エネルギー部環境企画課

TEL 023-630-2335

ご提供いただいた個人情報は、個人情報保護法の規定に基
づき、他の目的に使用することはいたしません。