

参加方法 下記の30項目の中から、実践している内容について、ハガキ(右下)にチェックしてください。 『1人1日1kgCO₂削減』を目指して、みんなで取り組みましょう!

1 節電アクション

- ① 暖房は、20℃設定または、いつもより2℃下げる。 — 86g
- ② こたつの設定温度を低めに設定する。(強→中へ) — 17g
- ③ 冷蔵庫の温度設定を低めに設定する。(中→弱へ) — 26g
- ④ 冷蔵庫にはものを詰めすぎないようにする。 — 18g
- ⑤ 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
- ⑥ 冷蔵庫を壁から離す。 — 19g
- ⑦ ヘアードライヤーの使用時間を短くする。(1日5分程度) — 39g
- ⑧ 使用しない照明はこまめに消す。 — 2g
- ⑨ 長時間使用しない電化製品は、こまめにプラグを抜く。 — 65g
- ⑩ 主電源をこまめに切る。 — 65g
- ⑪ テレビを見ていない時は消す。 — 13g
- ⑫ 炊飯ジャーや電気ポットでの保温を控える。 — 37g
- ⑬ 白熱電球は電球型蛍光灯やLED球に交換する。 — 32g
- ⑭ 電化製品を買い換える時は省エネタイプのものを選ぶ。
(冷蔵庫の場合) — 132g
- ⑮ 温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定する。 — 11g
- ⑯ 使わない時は温水洗浄便座のフタを閉める。 — 15g



1人
1日当たりの
目安の
削減量です

2 省エネアクション

- ⑰ 窓は2重サッシ以上とする。 — 45g
- ⑱ シャワーの使用を1分間節約してみる。 — 74g
- ⑲ シャワーを使わずに、風呂のお湯で身体を洗う。 — 371g
- ⑳ お風呂は間隔をあけずに入る。 — 86g
- ㉑ 洗濯は風呂の残り湯を使う。 — 7g
- ㉒ 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
- ㉓ お湯を沸かすときは、鍋にふたをする。 — 7g
- ㉔ 食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。 — 29g

3 再エネアクション

- ㉕ 太陽光発電装置や木質バイオマス燃焼機器(ペレットストーブ等)などの再エネ機器を設置する。
(太陽光の場合) — 670g

4 地産地消アクション

- ㉖ 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

5 ライフスタイルを見直して見よう!

- ㉗ 17時~19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)
- ㉘ 早寝早起きを実践する。
- ㉙ 家族は、なるべくまとまって一部屋で過ごす。 — 78g
- ㉚ 月に1回程度、家族で買い物やイベントなど、人の集まる場所に出掛ける。(ウォームシェア)

出典

省エネルギーセンター『家庭の省エネ大事典』
環境省・チームマイナス6%『私のチャレンジ宣言』を参考に作成
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
都道府県庁所在地別ランキング(平成19年)の山形市の数値で試算

取組んだ項目の番号に○を
付けて、報告してね

インフルエンザ等が流行する季節です
ので、健康に留意して、無理のない範囲
で、省エネ・節電に取り組んで下さい。



「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。

冬の省エネ・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
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

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	

『ウォームシェア』って知ってますか?

“暖房エネルギーの無駄を避けるために、みんなで暖かい空間や時間をシェア(共有)しよう”という取り組みです。それぞれが暖房を使うのではなく、みんなでひとつの部屋、場所に集まればエネルギーを節約することができます。みんなが暖房を止めて外に出かけることで、地域の活性化にもつながります。

断熱シートを貼ってみましょう

窓ガラスと部屋の間に空気層をつくることで、窓ガラスからの冷たい外気の侵入を防ぎ、貼るだけで暖房効果をアップします。室内の暖かい空気が、冷えた窓ガラスにぶつかるのを防ぎ、結露の発生も抑えます。断熱シートは、ホームセンターなどで手頃な価格で簡単に購入できます。

エコドライブアクションにも参加してみませんか?

エコドライブ講習に参加して地球にも家計にもやさしいエコドライブを体験してみませんか?参加者の方には、抽選で素敵な商品が当たるかも。NPO法人山形県自動車公益センターでは、講師を派遣しています。詳しくはこちら
URL <http://www.yauto-center.net/>
TEL 023-673-0251