

とやま環境チャレンジ10

地球温暖化を防ぐとりくみ例

下のとりくみをさんこうに、とりくみをえらんで、チャレンジ10シートの「とりくみ」らんに記入しましょう。
10このとりくみをめざしてがんばりましょう。

1 夏の冷房時の室温は28℃を目安にする

冷房の温度が低いと、エネルギーをたくさん使います。使うときは、28℃をめやすにしましょう。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.1kg	二酸化炭素… 10.9kg
お金… 129円	お金… 670円

2 冷房は必要なときだけつける

カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり着るものを工夫するなどして、冷房に頼らない過ごし方をしましょう。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 1.3kg	二酸化炭素… 6.8kg
お金… 79円	お金… 410円

3 照明器具の点灯時間を短くする

明るい昼の間は明かりを消したり、使っていない部屋の電気は消しましょう。

どれだけへらせる?
(白熱電球の場合)

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 1.4kg	二酸化炭素… 7.1kg
お金… 83円	お金… 430円

4 テレビの利用を1日1時間へらす

テレビを見る時間が長くなると、そのぶん電力を使います。また、ゲームをする時間も短くしましょう。

どれだけへらせる?
(ブラウン管の場合)

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.2kg	二酸化炭素… 11.5kg
お金… 135円	お金… 700円

5 テレビの画面は明るすぎないようにする

テレビを明るくするとそのぶん電力を使います。テレビの明るさを下げて見るようにしましょう。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.1kg	二酸化炭素… 10.8kg
お金… 127円	お金… 660円

6 パソコンを使わないときは電源を切る

長時間席を離れるときは、電源を切りましょう。

どれだけへらせる?
(デスクトップ型の場合)

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.2kg	二酸化炭素… 11.4kg
お金… 133円	お金… 690円

7 冷蔵庫の無駄な開閉をしない

冷蔵庫を開けると、冷たい空気が外へに出ていき、冷やすために、そのぶん電力を使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 0.7kg	二酸化炭素… 3.7kg
お金… 44円	お金… 230円

8 冷蔵庫の設定温度は適切にする

設定温度が低すぎないか見直しましょう。設定を「強」から「中」にしても中のものはきちんと冷やすことができます。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 4.3kg	二酸化炭素… 22.2kg
お金… 262円	お金… 1,360円

9 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない

冷蔵庫にものをたくさん入れると、空気の流れが悪くなって、冷えにくくなり、そのぶん電力を使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 3.0kg	二酸化炭素… 15.8kg
お金… 185円	お金… 960円

10 食器を洗うときは低温に設定する

食器を洗うときは、水温を2℃をめやすに下げましょう。水温が高いと、エネルギーをたくさん使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 3.6kg	二酸化炭素… 18.5kg
お金… 252円	お金… 1,310円

11 電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜く

低めの温度で保温して、必要な時にその都度沸騰させましょう。長時間使わない時はプラグを抜きましょう。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 7.4kg	二酸化炭素… 38.7kg
お金… 454円	お金… 2,360円

12 炊飯ジャーで保温をひかえる

ごはんをジャーで保温すると、利用時間が長く、多くの電気を使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 6.0kg	二酸化炭素… 31.0kg
お金… 385円	お金… 2,000円

13 買い物袋を持ち歩きレジ袋を断る

レジ袋をつくる時、すててもやすときの両方でエネルギーを使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 11.2kg	二酸化炭素… 58.0kg
お金… 1円	お金… 1円

14 家族団らんを心がける

家族がべつべつのへやで、電気をつけたりテレビを見たりしていると、その分電気を使います。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 46.2kg	二酸化炭素… 240.0kg
お金… 2,115円	お金… 11,000円

15 お風呂は間隔をあけずに入る

お風呂をわかし直すとそのぶん、ガスや水などをよけいに使うことになります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 15.4kg	二酸化炭素… 80.2kg
お金… 1,094円	お金… 5,690円

16 シャワーを1回につき1分へらす(節水を心がける)

シャワーを使うと、水とシャワーの温度を上げるためのエネルギーが必要となります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 5.7kg	二酸化炭素… 29.4kg
お金… 558円	お金… 2,900円

17 洗たくはまとめて洗う

洗たくはまとめてあらって、回数を減らしたほうが水やエネルギーの節約になります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.3kg	二酸化炭素… 11.8kg
お金… 760円	お金… 3,950円

18 お風呂の残り湯を洗たくに使う

お風呂の残り湯を洗たくに使うと、水の節約になります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 3.3kg	二酸化炭素… 17.0kg
お金… 962円	お金… 5,000円

19 家電は主電源から切る

家電の中には、リモコンでスイッチを切っても電力を使う家電があります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 16.7kg	二酸化炭素… 87.0kg
お金… 1,154円	お金… 6,000円

20 温水洗浄便座のフタを閉める

使わないときはフタを閉めましょう。開けっぱなしだと電力をよけいに使うことになります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 2.4kg	二酸化炭素… 12.6kg
お金… 148円	お金… 770円

21 アイドリングをストップする

車を駐車するときや長時間停車するときは、車のエンジンを切ることで、ガソリンの節約になります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 7.2kg	二酸化炭素… 37.5kg
お金… 360円	お金… 1,870円

22 車に無駄な荷物を積まない

いらぬ荷物をのせておくと、車が重くなって、ガソリンをたくさん使うことになります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 0.7kg	二酸化炭素… 3.5kg
お金… 33円	お金… 170円

23 車の急発進・急加速はやめる

アクセルを強くふんで、急発進、急加速をするとうちに負担をかけて、ガソリンをよけいに使うことになります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 12.4kg	二酸化炭素… 64.4kg
お金… 619円	お金… 3,220円

24 1週間に1度車に乗らない日をつくる

1人を1kmはこぶ時に出る二酸化炭素の量は車よりバスや電車のほうが少なくなります。

どれだけへらせる?

●10週間では…	●1年間で…
二酸化炭素… 17.8kg	二酸化炭素… 92.5kg
お金… 769円	お金… 4,000円