

私たちの生活の中から温暖化を止めることができます。まずはできることから始めましょう！

家庭でできる温暖化対策

1 冷房の温度を 28℃、暖房器具は室内温度を 20℃ に設定する

カーテンなどで太陽光の入射を調整したり、「クールビズ」や「ウォームビズ」を取り入れることにより、冷暖房の設定温度を工夫して過ごしましょう。



年間約 33kg の CO₂ 削減

2 週 2 日往復 8 km の車の運転をやめる

通勤や買い物の際に自転車や公共の交通機関を利用しましょう。歩いたり、自転車を使うほうが健康にもいいですよ。



年間約 184kg の CO₂ 削減

3 1 日 5 分間のアイドリングストップを行う

駐車や長時間停車するときは車のエンジンを切りましょう。ガソリンの節約にもなります。



年間約 39kg の CO₂ 削減

4 待機電力を 50% 削減する

主電源を切りましょう。長時間使わないときはコンセントも抜きましょう。また、家電製品を買い換えるときは待機電力の少ないものを選ぶようにしましょう。



年間約 39kg の CO₂ 削減

5 シャワーを 1 日 1 分家族全員が減らす

体を洗っている間、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 削減

6 お風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭への水やりの他、トイレの水にも使えます。



年間約 7kg の CO₂ 削減

7 ポットや炊飯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ので、多くの電気を消費します。ごはんは電子レンジで温めなおすほうが電力の消費は少なくなります。



年間約 34kg の CO₂ 削減

8 家族が同じ部屋で団らんし、冷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とき、冷暖房も照明も余計に必要になります。楽しく家族で団らんすることで、温暖化対策と家庭円満にもなりますよ。



年間約 238kg の CO₂ 削減

9 買い物袋(マイバッグなど)を持ち歩き、省包装の商品を選ぶ

トレーやラップは家に帰れば、すぐにごみになります。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 削減

10 テレビ番組を選んで、1 日 1 時間テレビの利用を減らす

テレビをつけっぱなしにせず、見たい番組だけ選んで見るようにしましょう。



年間約 14kg の CO₂ 削減