

## 家庭でできる10の取り組み

二酸化炭素の排出を減らすためにはどうすればいいのでしょうか。私たちの暮らしを見直して、できることから始めましょう！

### 1. 冷房を1℃高く、暖房を1℃低く設定する。

- 年間約31kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約2,000円の節約

すだれやブラインドを用いたり、窓際に観葉植物などを置いたりするのも夏の省エネに効果あり。フィルターもこまめに掃除すれば冷暖房の効率アップにつながります。



### 6. 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす。

- 年間約17kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約5,000円の節約

残り湯を、洗濯や庭木の水やりなどに有効に活用しましょう。



### 2. 週2日往復8kmの車の運転をやめる。

- 年間約185kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約8,000円の節約

CO<sub>2</sub>排出量を抑えるためだけでなく、エネルギーの観点からも、できるだけバス・鉄道などの公共交通機関や自転車を利用しましょう。



### 7. ジャーの保温を止める。

- 年間約31kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約2,000円の節約

電気炊飯器やポットなどの保温は、利用時間が長いと、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方が消費電力を減らせます。



### 3. 1日5分間のアイドリングストップを行う。

- 年間約39kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約2,000円の節約

アイドリングをしていると、1分あたり約28gのCO<sub>2</sub>が排出されています。荷物の積みおろしや駐車場の空き待ちなど、ちょっとした駐車中もエンジンを止めましょう。



### 8. 家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす。

- 年間約240kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約11,000円の節約

家族一緒に過ごせば、省エネにも家族団らんにも効果あり。また必要のない照明はこまめに消したり、省エネ効果のある照明器具等を選びましょう。



### 4. 待機電力を90%削減する。

- 年間約87kgのCO<sub>2</sub>の削減
- 年間約6,000円の節約

多くの家電製品は、リモコンで電源を切っただけでは、電力を消費し続けます。使っていない家電製品は、主電源を切り、コンセントからプラグを抜きましょう。



### 9. 買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ。

- 年間約58kgのCO<sub>2</sub>の削減

なるべく省包装のものを選んだり、レジ袋を減らすために買い物袋を持参したり、アルミ缶・牛乳パック・トレイ等のリサイクルに努めましょう。



### 5. シャワーを1日1分家族全員が減らす。

- 年間約65kgのCO<sub>2</sub>の削減。
- 年間約4,000円の節約。

入浴するときは沸かし直しないよう時間をあけずに入りましょう。また、お湯の流しっぱなしはやめましょう。節水機能付きシャワーヘッドなどを使うと便利です。



### 10. テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす。

- 年間約13kgのCO<sub>2</sub>の削減。
- 年間約1,000円の節約。

つけっぱなしや音量を不必要に大きくするのをやめたり、画面を明るすぎないようにするのも省エネに効果的。省エネ型テレビも発売されています。

