

照明

- 45 LED電球に買い換える
- 46 使っていないところは消す(廊下など)

気持ちも
明るくなるね!



- 47 かさやカバーを掃除して部屋の明るさをアップ

お風呂

- 48 節水シャワーヘッドに変える
- 49 シャワーの時間を少し短くする
- 50 家族が続けて入り、追い炊きをしない



テレビ

- 51 見る時間を少なくする(つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど)

見ん時は消さんといけん!



- 52 画面を明るすぎないように調整する
- 53 テレビ本体とHDDレコーダーを省エネモードで使用

掃除機

- 54 集塵パックは適宜取り替える
- 55 「強」と「弱」を効果的に使い分ける

- 56 ほうきやぞうきんを使う

ちょっとしたゴミは
ほうきが便利っちな!



洗濯

- 57 お風呂の残り湯を使用する
- 58 晴れの日にとまとめて洗濯する
- 59 形態安定加工シャツでアイロンを省く

汚れも
落ちやすくなるよ!



トイレ

- 60 保温便座の温度設定を下げる
- 61 使わないときには保温便座のふたを閉める
- 62 トイレットペーパーを短めに使う



待機電力



- 63 プラグを抜くか主電源を切る
- 64 省エネタップを使用する

冷蔵庫

- 65 壁から少し離し上にものを置かない
- 66 温度設定を強から中にする
- 67 開閉回数を減らす
- 68 冷蔵室には、ものを詰め込みすぎない



詰めすぎると
冷えなくなるっや!

- 69 何を取るか決めてから開ける
開けてからじーっと考えない
- 70 冷凍室はぎっしり詰める
- 71 保冷カーテンを使って冷気を逃がさない

移動

- 72 公共交通機関を使う



- 73 近いところは
徒歩や自転車
でいく



車

ガソリンを
無駄に使わないよう、
気をつけよう!



- 74 ふんわりアクセル「eスタート」
する
- 75 加速・減速の少ない運転をする

- 76 減速時は早めにアクセルを離す
- 77 エアコンの使用は適切にする
- 78 ムダなアイドリングはやめる
- 79 渋滞を避け、余裕をもって出発する
- 80 タイヤの空気圧を点検する
- 81 不要な荷物はおろす
- 82 走行の妨げになる駐車をやめる
- 83 自分の車の燃費を把握する

買い替え

- 84 省エネ家電に買い替える
(照明器具、冷蔵庫、エアコン、
テレビ、温水洗浄便座)
▶▶ 省エネ製品買換ナビゲーション
「しんきゅうさん」にアクセス!

- 85 エコカーに買い替える

アクセスして
みてーや!



衣服

着ない服は
リメイクで!



- 86 リメイクして使う
- 87 リサイクルショップ・
フリーマーケットを活用する

クール・ウォームシェア

- 88 ショッピングセンターや図書館
などで涼しさ暖かさを共有する



お家の
エネルギーを
使わんで
済むんよ!

イベント

- 89 環境・防災に関する講演会や
イベントに参加する
- 90 環境ボランティアに参加する

楽しみながら
環境を
学ばんよ!



職場

- 91 クールビズ：ネクタイを外すなど軽
装にして、過度な冷房にたよらない
- 92 ウォームビズ：ひざかけなどを利用
して、過度な暖房にたよらない
- 93 セーター、スカーフ、保温性の優れ
た機能性素材の下着を活用する

あったかー!



ひざかけは
体感温度 +2.5℃

食品ロスの削減

なるべく残さず
気持ちよく!



- 94 宴会では、最初の30分最後の10分は自分の席で出されたものを食べる
- 95 食べ切れるだけ注文する
- 96 食べ切れないときは、フードバンクに寄付する

■ フードバンク山口 <http://blogcanpan.info/fbyamaguchi/>

再配達削減

- 97 別時間帯を指定して1回で受け取る
- 98 各事業者が提供しているメール・アプリ等を利用して受け取る

- 99 コンビニや宅配ロッカーなど、自宅以外で受け取る



100

\ クール / \ チョイス / COOL CHOICE を身近な人に伝える

小さな日常の選択かも知れません。
でも、そのチカラは小さくない。
積み上がって、きっと地球を変えていく。



そう! あなたが選べば未来は変えられるっちゃ!!

山口県地球温暖化防止活動推進センター

(公財)山口県予防保健協会内

〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号

TEL:083-933-0008

ダイヤルイン「7」

FAX:083-923-5567

<http://www.yobou.or.jp/ycccacahome>



この印刷物は、環境にやさしい植物油インキを使用し、木なし印刷で印刷しています。