

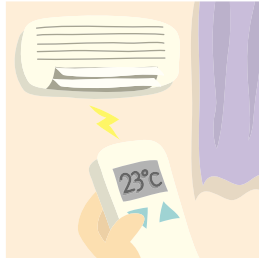
# 家でできる 温暖化対策

私たちの生活を見直し、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。まず、下に挙げた10の取り組みのうち、できるものから始めてみましょう。

## 1 冷房の温度を1 高く、暖房の温度を1 低く設定する

カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、着る物を工夫すると冷暖房機に頼らないで過ごせます。冷暖房を入れる時期を少し待ってみるのも。

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



## 6 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。

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



## 2 週2日往復8kmの車の運転をやめる

通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にもいいですよ。

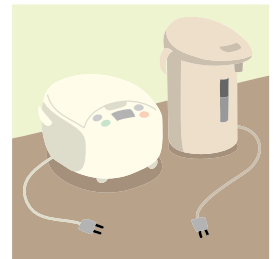
年間約185kgのCO<sub>2</sub>の削減、  
年間で約8,000円の節約



## 7 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電力の消費は少なくなります。

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



## 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。大気汚染物質の排出削減にも寄与します。

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



## 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

家族が別々の部屋で過ごす、暖房も照明も余計に必要になります。

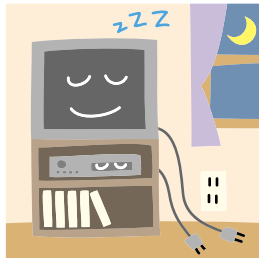
年間約240kgのCO<sub>2</sub>の削減、  
年間で約11,000円の節約



## 4 待機電力を90%削減する

主電源を切りましょう。長期間使わないときはコンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い換えの際には待機電力の少ない物を選ぶようにしましょう。

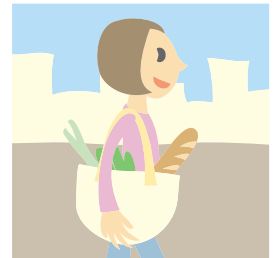
年間約87kgのCO<sub>2</sub>の削減、  
年間で約6,000円の節約



## 9 買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ

トレーやラップは家に帰れば、すぐごみになります。買い物袋を持ち歩けばレジ袋を減らせます。

年間約58kgのCO<sub>2</sub>の削減



## 5 シャワーを1日1分家族全員が減らす

身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

年間約65kgのCO<sub>2</sub>の削減、  
年間で約4,000円の節約



## 10 テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす

見たい番組だけ選んでみるようにしましょう。

年間約13kgのCO<sub>2</sub>の削減、  
年間で約1,000円の節約

