



変えたのも、変えていくのも私たち。

日々のちょっとした気遣いが、積み重なれば大きな削減に。みんなが実践すれば効果も絶大です。その第一歩は、まず自分ができることを行動に移すこと。身近なところから取り組んでみてください。



わたしたちの暮らし方で地球の未来は変わります。これまで経済を優先して国を発展させてきましたが、今の子どもたちはその幸せを感じることもなく、これから、環境のことで徹底的に考え、苦しんでいかなければなりません。

めざせ！ 1人、1日、1kg CO₂削減

シンプルでムダのない生活

いま国民1人あたりが排出するCO₂量は1日平均で約6kg
あなたは1日何kgのCO₂を削減できますか？

- 夏の冷房時の設定温度を26 から28 に2 高くする。 - 83g □
- 冬の暖房時の設定温度を22 から20 に2 低くする。 - 96g □
- 風呂のお湯を利用して身体や頭を洗い、シャワーを使わない。 371g □
- シャワーの使用時間を1日1分短くする。 - 74g □
- 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす。 - 7g □
- 入浴は間隔をあけず。 - 86g □
- 古いエアコンを省エネタイプに買い替える。 - 104g □
- 古い冷蔵庫を省エネタイプに買い替える。 - 132g □
- 白熱電球を電球形蛍光灯に取り替える。 - 45g □
- アイドリングを5分短くする。 - 63g □
- 通勤や買物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。 - 180g □
- 発進時にふんわりアクセル「eスタート」をする。 - 207g □
- 加速の少ない運転をする。 - 73g □
- 買い物の際は、マイバッグを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ。 - 62g □
- 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を削減する。 - 6g □
- ゴミの分別を徹底し、廃プラスチックをリサイクル。 - 52g □
- 冷房の利用時間を1時間減らす。 - 26g □
- 暖房の利用時間を1時間減らす。 - 37g □
- 主電源をこまめに切って待機電力を節約。 - 65g □
- ジャーの保温をやめる。 - 37g □
- 夜中にジャーの保温をやめる。 - 37g □
- ご飯は保温するよりレンジで解凍する。 - 1g □
- 電球（電球形蛍光灯）の点灯時間を短くする。 - 2g □
- テレビを見ないときは消す。（ブラウン管テレビ） - 13g □
- 使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める。 - 15g □
- 温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定する。 - 11g □
- 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする。 - 3g □
- 1日1時間パソコン利用を減らす。（デスクトップ型パソコン） - 13g □
- 1日1時間パソコン利用を減らす。（ノート型パソコン） - 2g □
- 太陽光発電を新規に設置する。 - 670g □
- 太陽熱利用温水器を新規に設置する。 - 408g □
- 屋上緑化を新規に導入する。 - 107g □
- 冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する。 - 19g □
- 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない。 - 18g □
- ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する。 - 5g □
- やかんや鍋を火にかけるときは底の水滴を拭き取る。 - 1g □
- 食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。 - 29g □
- 給湯器を高効率給湯器（潜熱回収型）に買い替える。 - 208g □
- 高効率給湯器（CO₂冷媒ヒートポンプ型）に買い替える。 - 607g □

1日合計 g削減します！

わが国の「産業部門」は、1990年以降省エネに取組み、過去30年間エネルギー消費量を抑制しつつ、実質GDP(国内総生産)を2倍にすることに成功しています。しかし、国民の日常生活をさす「家庭部門」の排出量は増える一方です。2005年度における日本の温室効果ガスの排出量は1990年比で逆に7.8%増えています。そこで、今を生きる私たちに求められるのが、一人ひとりの具体的なアクション(行動)です。「チーム・マイナス6%」は、2012年までに温室効果ガス排出量を1990年の数値より6%削減するという「京都議定書」の目標を達成するための国民的プロジェクト。みんなができることを行えば、温暖化を確実に止める事ができます。大切なのは「自分だけがやっても...」とあきらめないこと。いま、一人ひとりの暮らし方が、地球に問われています。



家庭でのCO₂削減は身近なところから。例えば電球1個からできます。電球型蛍光灯の寿命は白熱電球の約6倍、電気代は約4分の1以下です。写真は廊下の照明をエコ電球に切り替えた首藤さんご家族(赤池)

CO₂-6% アクション ① 温度調節で減らそう

真夏にふるえてませんか

温度設定は冷房28 暖房20 に

夏にエアコンの寒さで体調を崩したり、冬に部屋の中で汗をかいている人がいます。過度なエアコン機器の使用をせず、夏の暑さや、冬の寒さを快適に、動きやすい服装で過ごしましょう。無理な節約をするまでもなく、冷暖房の設定を1℃控えるだけで大きなCO₂削減効果が期待できます。エアコンのフィルターもこまめに掃除して、機能の効率も高めておきましょう。

CO₂-6% アクション ② 水道の使い方で減らそう

出しゃばなしは心が痛い

蛇口はこまめに締めましょう

シャワーを1分間出したままに消費されている量は約10リットルにもなります。しかもガスや電気を使ってお湯にしたものを捨てているのです。水道水の送水にも電気が使われています。必要のない時にはこまめにシャワーを止める。そんな当たり前の心掛けが地球の未来を作っていきます。風呂の残り湯を洗濯に使用したり、スイッチ付のシャワーも効果的です。

CO₂-6% アクション ③ 自動車の使い方で減らそう

スローなアクセルでいこう

エコドライブでeスタート

ガソリンはアイドリング時にも消費されています。停車中はエンジンをオフに。ふんわりアクセル「eスタート」でやさしい発進と加減速の少ない運転を心がけてください。エンジンブレーキを積極的に使い、エアコンの使用を控え、暖機運転は発進で暖めるウォームアップ走行で済ませましょう。ガソリン高騰の折ですが、エコドライブが習慣化すれば燃費も向上します。

CO₂-6% アクション ④ 商品の選び方で減らそう

エコ製品は優等生です

いい家電に、してください！

家電製品を買うときに注目したいのが「省エネ性能」。エアコンや冷蔵庫などは表示も普及しています。お財布にも環境にも優しい省エネ製品は、古い機器に比べ、電気代が年間数万円単位で違うこともあります。消費者が積極的に選び、企業が開発を進めることで発展する「環境経済」。ぜひ環境品質を見抜く力と意識を高めてください。

CO₂-6% アクション ⑤ 買い物とごみで減らそう

そのレジ袋必要ですか

買い物はエコバックがスマート

日本の年間のレジ袋消費量は約300億枚、1人約230枚も使っていることになりました。ぜひ買い物の際にはエコバックをご用意ください。携帯すればレジ袋はいりません。家で不要になる袋やトレーも、作る際や再生・破棄の際にCO₂を排出しています。買い物はエコバックがスマートです。

CO₂-6% アクション ⑥ 電気の使い方で減らそう

使うときだけさせばいい

コンセントから抜く習慣を

コンセントにつないでいるだけで消費される電力が待機電力です。例えば、数分しか働かないレンジが丸一日、電気を消費しています。家電ではビデオデッキ、オーディオ、テレビなどが代表例。その合計は家庭の電力消費の7%にもなり、見逃せません。使っていないときはコンセントから抜く習慣を。スイッチ付きコンセントの活用も効果的です。

クールビズとウォームビズ COOL BIZ & WARM BIZ

夏のエアコン温度設定を28に！ そんなオフィスで快適に過ごすために、2005年の夏にスタートしたのが「COOL BIZ(クールビズ)」です。体感温度が2℃下がるクールビズは、官公庁をはじめ幅広い業界で定着しています。また「寒い時は着る」「過度に暖房機器に頼らない」という原点に立ち返った、働きやすくて温かいビジネススタイルが「WARM BIZ(ウォームビズ)」です。政府は地球温暖化防止のため、暖房の設定温度(室温)を20にすることを呼びかけています。