



CO₂削減のために一人ひとりが出来ること

めざせ！1人、1日、1kgCO₂削減

京都議定書で約束した6%削減目標。それを実現するための家庭でのCO₂削減目標は、年間約3,700万トンです。現在、国民1人あたりが排出するCO₂量は、1日平均で約6kg。あなたも1人、1日、1kgのCO₂削減にチャレンジしませんか。

メニューの中からあなたがチャレンジしようと思う項目にチェックを入れて集計してください。一日でどのくらいCO₂を削減できたかがわかります。

★チャレンジメニュー

【温度調節で減らそう】

- 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

【水道の使い方で減らそう】

- 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に。 86g

【商品の選び方で減らそう】

- 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ランプに取り替える。 45g

【自動車の使い方で減らそう】

- 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

【買い物とゴミで減らそう】

- 買い物の際は、マイバックを持ち歩き、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

【電気の使い方で減らそう】

- 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

【その他】

- 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時は、やかんや鍋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（CO₂冷媒ヒートポンプ型）に買い替える。 607g
- 給湯器を高効率給湯器（潜熱回収型）に買い替える。 208g

合計削減量計算

これで私は1日で _____ kg削減できました。