

エコレンジャーにへんしん!



こともチャレンジ宣言!



くらしのなかでチャレンジできるエコなとりくみはこんなにいっぱいあるぞ。キミはいつできるかな?

つかいかた

- 右の文をお家の人と一緒に読んで、チャレンジしたいものがあれば、右の に印をつけよう。
 - 印をつけたところの「 g」の数字をお家の人と一緒に電卓で合計しよう。その数字がキミが1日にへらせるCo2の量だ。
 - 合計した数字 = キミが1日にへらせるCo2量を、右上のチャレンジ宣言に書きこもう。
 - チャレンジ宣言カードに数字を書いて、お家の人と一緒にCo2削減にとりくもう!
- これでキミもエコレンジャーの仲間入りだぞ!

マークがついているものは

自分でやってみよう!

マークがついているものは

お家の人と一緒にやってみよう!



「めざせ1人、1日、1kgCo2削減」運動はチーム・マイナス6%（環境省地球環境局地球温暖化対策課国民生活対策室が運営）が推進している活動です。

<http://www.team-6.jp/>



@ES

めざせ! 1人 1日 1kg CO2削減



ぼくのチャレンジ宣言

ぼく、(おなまえ) _____ は
エコレンジャーの一員として

1日 kg削減します。
がんばるぞ!

温度調節で減らそう

夏は、冷房の温度を26 から28 に高く設定しよう。 83 g
冬は、家の中でも暖かい服を着て、暖房の温度を22 から20 に低くしよう。 96 g

水道の使い方で減らそう

お風呂のお湯で体や頭を洗ってシャワーは使わないようにしましょう。 371 g
シャワーを使う時間を1日1分短くしよう。 74 g
お風呂で残ったお湯は、お家の人に洗濯用に使ってもらおう。 7 g
お風呂に入る時は、前の人が出たらすぐに入ろう。 86 g

商品の選び方で減らそう

お家の人に、古いエアコンを地球に優しいエアコンに替えることを考えてもらおう。 104 g
お家の人に、古い冷蔵庫を地球に優しい冷蔵庫に替えることを考えてもらおう。 132 g
お家の人に、白熱電球を電球型蛍光灯に取り替えてもらおう! 45 g

自動車の使い方で減らそう

お家の人に、車が止まっている時はエンジンを止めてもらおう。 63 g
おでかけは、バスや電車、自転車を使っていこう! 180 g
お家の人に、車はゆっくり発進してもらおう! 207 g
お家の人に、車を運転する時は、スピードを急にあげないようにしてもらおう! 73 g

買い物とゴミで減らそう

買い物に行く時は、お気に入りのマイバッグを持っていこう。 62 g
お使いでは、パックなど包装していない野菜を選ぼう。
飲み物はすいとうに入れた自分だけのマイドリンクを持ち歩こう。 6 g
プラスチックなどリサイクルできるものはきちんと分けて捨てよう! 52 g

電気の使い方で減らそう

冷房を使う時間を1時間減らそう。 26 g
暖房を使う時間を1時間減らそう。 37 g
電源はリモコンではなく主電源から切って、電気を節約しよう!
お家の人に、炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。 37 g
お家の人に、夜中に炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。 37 g
お家の人に、ご飯は保温せずにレンジで解凍してもらおう。 1 g
電灯は必要な時だけつけよう。 2 g
テレビを見ていないときは、お家の人に言われなくてもちゃんと消そう。 13 g
使わない時は、トイレのフタをちゃんと閉めよう。(温水洗浄便座の場合) 15 g
お家の人に、温水洗浄便座の暖房の温度を低目にしてもらおう。 11 g
冷蔵庫からものを取り出すときは、何を取るか決めてから開けてすぐに閉めよう。 3 g
1日1時間パソコンを使う時間を減らすか、お家の人にそうしてもらおう。(トップ型) 13 g
1日1時間パソコンを使う時間を減らすか、お家の人にそうしてもらおう。(ノート型) 2 g

その他

お家の人に、太陽光発電の設置を考えてもらおう。 670 g
お家の人に、太陽光熱温水器の設置を考えてもらおう。 408 g
お家の人に、屋上や窓際に緑を植えてもらおう。(屋上緑化、緑のカーテン) 107 g
お家の人に、冷蔵庫と壁の間にすきまを開けてもらおう。 19 g
冷蔵庫にたくさんものをつめこみすぎないようにしよう。 18 g
お家の人に、料理を作るときには、ガスコンロの炎をなべの底からはみ出さないようにしてもらおう。 5 g
お家の人に、やかんや鍋を火にかけるときには、やかんの底や鍋の底の水を拭き取ってもらおう。 1 g
お家の人に、お血を洗うときは、ガス給湯器の温度を低く設定してもらおう! 29 g
お家の人に、効率の良い給湯器(Co2冷媒ヒートポンプ型)に替えることを考えてもらおう。 607 g
お家の人に、効率の良い給湯器(潜熱回収型)に替えることを考えてもらおう。 208 g



ストップ! おんだんか!