


Eco Life. My Style ×   **めざせ! 1人.1日.1kg CO2削減**  
チーム・マイナス6%

**1人 1日 1kg**  
**CO2削減**  
**ポイントラリー**  
**会場マップ**



**めざせ! 1人.1日.1kg CO2削減**  
**私のチャレンジ宣言とは?**

私のチャレンジ宣言は、皆さんの身近なところでできる温暖化防止のメニューの中から「実践してみよう!」と思うものを選んでいただき、毎日の生活の中で1人1日1kgのCO2排出量削減を目指すそう、という取組です。



- チャレンジ項目一覧 (CO2削減対策とCO2削減量)**
- 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顔を洗い、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
- 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灯に取り替える。 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ときは、やかんの底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



Eco Life. My Style ×   **めざせ! 1人.1日.1kg CO2削減**  
チーム・マイナス6%

**1人 1日 1kg** **CO2削減ポイントラリー**