

地球が産んだ最も美しく最も大きなマフであるホッキョクグマが、今消えています。彼らは海が氷で埋め尽くれた時しか主食のアラザシを食べることができません。その期間が地球温暖化の影響でどんどん短くなっているのです。このままでは、近い将来ホッキョクグマが絶滅してしまいます。温暖化の影響はCO₂の増加なのです。ホッキョクグマを救うために1人1日1kg CO₂削減運動に参加しましょう。そのことが多くの生きものが暮らせる地球を守ることに繋がります。

平成19年7月17日

水栓を付けたらベットボトルの使用を削減する。	6g
ゴミの分別を徹底し、廃プラスチックをサクル。	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。	39g
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
電燈(電球形蛍光灯)の点灯時間を短くする。	23g
テレビを見ないときは消す。(プラウ管管理)	12g
使わないときは温度洗浄排水のフタを閉める。	15g
温度洗浄排水の便座暖房の温度を低めに設定する。	112g
1時間暖房の扉を開けない時間を短くする。	33g
1時間パソコン利用を減らす。(デスクトップ型パソコン)	39g



参考:省エネルギーセンター/家庭の省エネ大辞典、環境省/「身近な地球温暖化対策 家庭でできる10の取組み」、北海道/北海道らしい地球温暖化防止のためのスローライフ ほか



めざせ! 1人、1日、1kg CO₂削減

めざせ! 1人、1日、1kg CO₂削減

はよう!

温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定すると1日11gのCO₂を削減できます。

- 28 歯みがき、洗顔のときの水の出しっぱしはやめよう
- 29 トイレは大と小で水量を使い分けて！流すのは1回だけ
- 30 温水洗浄便座の洗浄水の温度、便座の暖房温度は適温に季節に合わせて適めにチェック！
- 31 温水洗浄便座は、使い終わったら必ずフタを開けて！

さくらちゃんの家では、洗面所は水量が調節できるエコモード付の蛇口、トイレは超節水タイプ温水洗浄便座を使っています。かげで、以前より年間約15,000円もの水道代を節約できました。

おやすみ

97 エコの基本、「早寝、早起き」は
三文の徳

98 まず暖房・冷房を切って、テレビ
の主電源OFF! 全室の部屋の
照明チェック! 使わない電化製
品のプラグをコンセントから抜
いて、おやすみなさい

99 明日も家族で1人1日1kgCO₂
削減!

コンセントにつながっている家電製品は、スイッチを入れていなくても「待機電力」を消費します。主電源を小まめに切つて待機電力を節約すると1日65g CO₂を削減できます。

浴槽1杯(200ℓ)分のお湯は
シャワーを16分使う量とほぼ同じで
3人までならシャワー入浴がお
4人以上なら湯船入浴(湯船
シャワー)の方がお得です。また
シャワーの使用時間を1日1分短
ると1日74gのCO₂を削減できま



- 32 ご飯を炊くときは、夕食分もまよめて
- 33 家庭菜園やガーデニングの水やりはお米のとぎ汁を利用しよう
- 34 朝のサラダは、道産野菜で地産地消
- 35 家族そろって「いっただきまーす」
- 36 朝ご飯のときは、テレビのスイッチOFF

ご飯をまとめ炊きして、さらにジ
ーの保温をやめると1日37g
CO₂を削減できます。

通勤や買い物の際にバスや鉄
 自転車を利用すると1日180g
 CO₂を削減できます。

パパは会社へ、子どもたちは学校へ

ママは家事に大忙し

40 家事の前に待機電力チェック。テレビは主電源を切って！

41 炊飯器と電気ポットの保温スイッチOFF。コンセントからプラグも抜いて！

42 食器を洗うときはため洗いで
油汚れなどは洗う前にぼろ布などでふくと使う水の量も少量で、水の汚染も防げます

43 食器洗いのお湯の温度は低めに・・・

44 食器洗い乾燥機を使用するときはまとめて洗いを・・・

45 お洗濯は、お風呂の残り湯を利用してまとめて洗いを・・・

46 これからの季節、洗濯ものは、天日干しで・・・

47 掃除機をかける前にまずお部屋の整理整頓。
掃除機をかける時間も短縮できます

48 掃除機の集じんバックは適宜取り換えを・・・

49 ほうきを使えばエネルギーもCO₂もゼロ

50 ふき掃除は、昨日のお風呂の残り湯で・・・

51 暖房器やエアコンのフィルターも小まめに
お掃除

52 照明のかさやカバーも小まめににお掃除。
汚れると明るさが低下します

eco
食器を
度を低
CO₂を



ママ、家事が終わってほっと一息。子どもたちが学校から帰る

- ㊦ リビングの温度は冬は20℃、夏は28℃を目安に。
- ㊦ 暖房や冷房は必要なときだけつけて！
寒いと感じたら重ね着などで工夫を
- ㊦ ティータイムのお湯は、必要な量だけ沸かすか電気
ポットで再沸騰
- ㊦ テレビは時間を決めて見よう。見ないときは主電源OFF

見てもいないのにテレビをつけ
放しにしていませんか?「テレビ
(ブラウン管テレビ)を見ないときは
電源スイッチをオフにする」を
実践すると1日13gのCO₂の
削減ができます。また、リモコンの
電池を交換し、待機モードの
スイッチを切っただけでは待機電
流を消費してしまいます。主電源
のスイッチを切りましょう。

ママ、夕食の準備

エアコンやテレビ、冷蔵庫など「統一省エネラベル」が表示されています。★の数が多いほど省エネ度が高く、電気料全節約できます。もちろんCO₂削減できます。家電を買い換えるときに参考にして下さいね。

買い物をしたときにもらうレジ袋は、年間約300億枚（一人1日約1枚）がゴミになっています。買い物の際にマイバッグを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶと1日62gのCO₂を削減できます。

冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置すると1日19gのCO₂を削減できます。

白熱電球を電球型蛍光灯に交換すると、消費電力約81%ダウン。さらに点灯時間を短くすると1.3gのCO₂を削減できます。

パパ、会社がつ帰る。みんなで夕飯

60 食べる前に、使わない部屋の照明OFF
61 仕事の忙しいパパも少し早めに帰って、
家族そろって夕食を
62 テレビのスイッチOFF。家族でおしゃべり
ながら楽しく食べよう
63 たまには、照明を消してキャンドルなどで
出するものステキ
64 「いただきます」「ごちそうさま」は日本に
ないステキな習慣。残さず食べよう
65 夕食の残りものは冷ましてから冷蔵庫へ。
翌日にアレンジして食べ切ろう
66 テーブルにこぼしたおしゃゆなどの液体
ティッシュペーパーではなく台ふきで…
67 夕食が終わった後も、家族で団らん
68 たまには、ご近所さんや仲間を呼んでホー
パティニーを開こう
69 電球が切れたら、省電力の蛍光灯を

家族が同じ部屋で過ごして暖
と照明の利用を2割減らすと年
約240kgものCO₂を減らせま
省エネにも家族団らんにも効
がありますよ。今日は「ガイアナ
の日。照明を消してキャンドル
パーティーを楽しみましょう。

お風呂タイム

90 お風呂は濡かす

- 91 給湯のときはお
注意して!
- 92 入浴は間隔をあ
けよう
- 93 お風呂を沸かす
お風呂から出る
ときは、お風呂の
温度を下げよう
- 94 シャワーは不必
ず必要
- 95 お風呂の残り湯
に利用しよう
- 96 使用後は、種火
を消す

保存版 保存して利用しましょう