

「ごみ減量・地球温暖化対策」にご協力を！

一人ひとりがごみを減らし、限りある資源を節約しましょう。
リサイクルを行うことは、エネルギーの節約になり、環境を守る
ことにつながります。

ごみゼロ社会の実現のための4つの行動

「4R（よんあーる）」

- 1 R. 「リフューズ (Refuse)」： 断る (いらない物は買わない・使わない)
買い物袋を使用し、レジ袋やむだな包装などを断る。
- 2 R. 「リデュース (Reduce)」： 減らす
物を大切に使って、できるだけごみを出さない。
- 3 R. 「リユース (Reuse)」： 再使用する
ごみになりそうなものをくり返し使う。
- 4 R. 「リサイクル (Recycle)」： 再利用する
ごみを分別し、再び資源に生まれ変わらす。

家庭でできる私にできること（地球温暖化対策） No.1

冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する



カーテン・ブラインド・すだれをつけると冷暖房効果が高まります。着る物で体温を調整し、冷暖房に頼らない生活も試みましょう。扇風機を併用すると空気が循環して冷暖房の設定温度をおさえることができます。

年間約 31kg の CO₂ の消滅
年間で約 2,000 円の節約

1日5分間のアイドリングストップを行う。



駐車や長時間停車するときには車のエンジンを切りましょう。

年間約 39kg の CO₂ の消滅
年間で約 2,000 円の節約

待機電力を90%削減する
1日1時間テレビ利用を減らす。



待機電力とはプラグをコンセントに差し込んでいるだけで消費する電力です。家庭の消費電力の10%を占めています。家電製品は主電源を切り、長時間使わないときはコンセントを抜くか、エコタップ（節電用コンセント）を使用しましょう。

年間約 87kg の CO₂ の消滅
年間で約 6,000 円の節約

誰も見ていないのにテレビがついていることはありませんか？見たい番組だけ選んで見るようにしましょう

年間約 13kg の CO₂ の消滅
年間で約 1,000 円の節約

シャワーを1日1分、家族全員が減らす。



シャワーから1分間に120もの水が出ています。身体を洗っている間など、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。節水シャワーヘッドを使用するのも一案です。

年間約 65kg の CO₂ の消滅
年間で約 4,000 円の節約

風呂の残り水を洗濯に使う。



洗濯や庭の水やりの他にトイレの水に使っている人もいます。残り水を利用するためのポンプも市販されています。

ポット・炊飯ジャーの保温を止める



ポットや炊飯ジャーは利用時間が長いいため、多くの電気を消費しています。ご飯は電子レンジで温めなおす方が電気の消費量は少なくなります。

家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす。



家族が別々の部屋で過ごす
と暖房も照明も余計に必要
になります。

買い物袋を持ち歩き、省梱包の野菜を選ぶ。



トレーやラップは家に帰れば、ごみになります。また、買い物袋を持ち歩けばレジ袋を減らすことができます。

年間約 17kg の CO2 の消滅
年間で約 5,000 円の節約

年間約 31kg の CO2 の消滅
年間で約 2,000 円の節約

年間約 240kg の CO2 の消滅
年間で約 11,000 円の節約

年間約 58kg の CO2 の消滅

家庭で1つでも、チャレンジしてみてください！