

ふだん着でCO₂をへらすメニュー

「7つ」の主要な取組み

取組番号をハガキに「○」して、
ポストに投かん！（切手不要です。）

取組番号

1

人のいない部屋などは、こまめに照明を消す。

CO₂削減量の目安
20g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
450円（1年あたり）

取組番号

2

身近な緑（植物）を一つでも増やすなど、
緑に親しむ。

取組番号

3

キーワードは「一家団らん」。家族が一つの
部屋で過ごすように心がける。

CO₂削減量の目安
650g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
10,500円（1年あたり）

取組番号

4

車を発進させるとき、「ゆったり」した発
進を心がける。

CO₂削減量の目安
530g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
11,350円（1年あたり）

取組番号

5

洗面や歯磨きをするときは、こまめに水
をとめる。

CO₂削減量の目安
5g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
900円（1年あたり）

取組番号

6

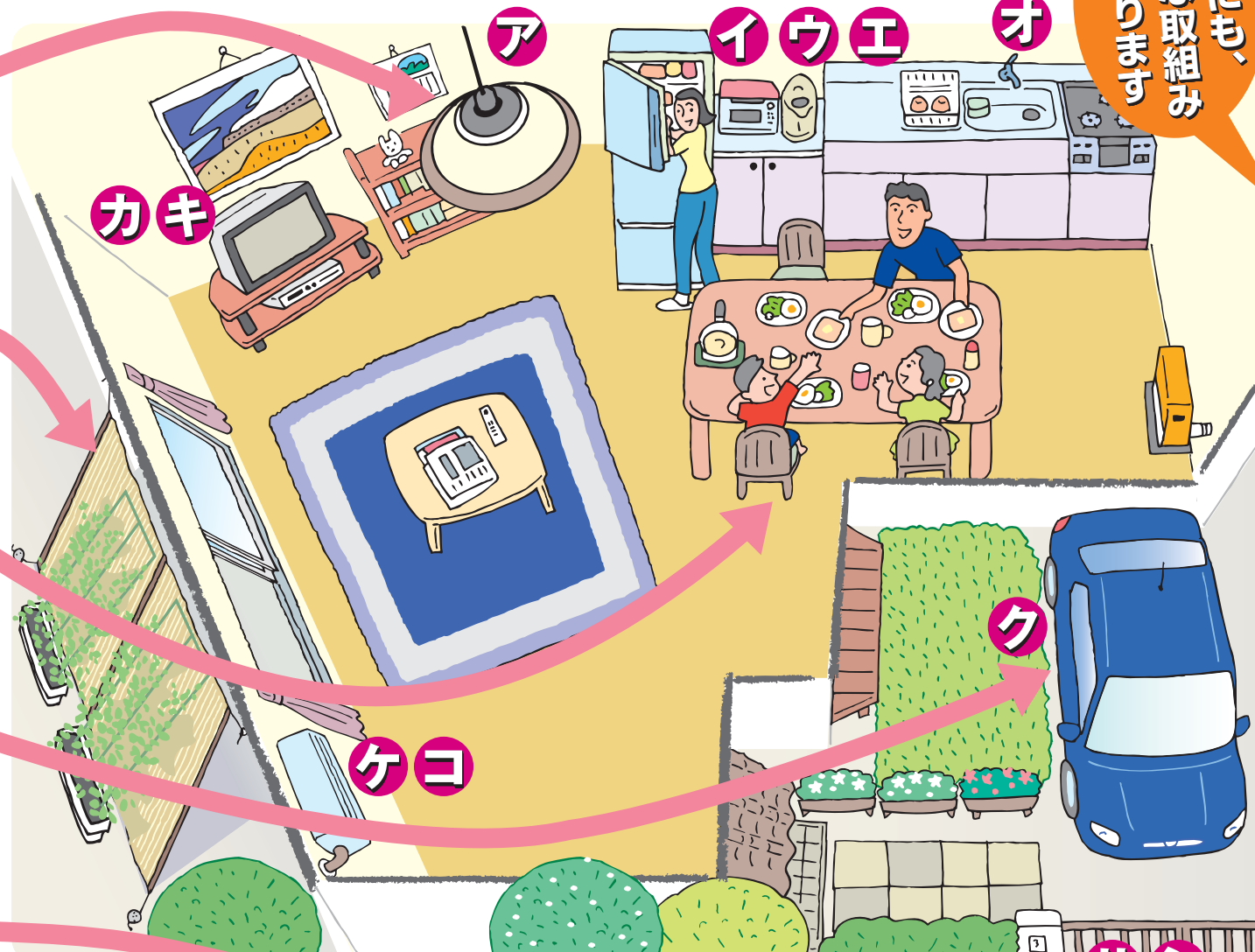
マイバッグを利用して、レジ袋を受け取
らない。

CO₂削減量の目安
60g削減（1日あたり）

取組番号

7

食材などは近くで採れたものを使うよう
心がける。



他にも、
様々な取組み
があります

ア

白熱電球を電球型蛍光灯に替える。

CO₂削減量の目安
95g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
1,850円（1年あたり）

イ

冷蔵庫にものを詰め込みすぎない。温
かいものは、室温で冷ましてから入れる。

CO₂削減量の目安
50g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
950円（1年あたり）

ウ

ペットボトルはなるべく購入しない。
水筒などの活用を心がける。

CO₂削減量の目安
5g削減（1日あたり）

エ

ビンや缶、紙類や、ペットボトル、トレー類、不
要な包装などは、地域や販売店の資源物回収へ。

オ

生ごみなどを出す量をへらす。生ごみ
を出す前の「ひとしぼり」が有効です。

カ

テレビを見ていないときは電源を消す。

CO₂削減量の目安
40g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
800円（1年あたり）

キ

電気製品を長く使わないときは主電源をオ
フにするか、コンセントからプラグを抜く。

CO₂削減量の目安
165g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
3,400円（1年あたり）

ク

車の急加速・急ブレーキをやめる。

CO₂削減量の目安
185g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
4,000円（1年あたり）

ケ

エアコンなどを使う時間を1時間へら
す。就寝前など、早めに止めてみましょう。

CO₂削減量の目安
20g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
400円（1年あたり）

コ

エアコンなどの設定温度を、冷房は
1℃上げて、暖房は1℃下げる。

CO₂削減量の目安
90g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
1,850円（1年あたり）

サ

シャワーの使用時間を1日1分短くす
る。

CO₂削減量の目安
80g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
2,900円（1年あたり）

シ

入浴は間隔を空けずに。追い炊きを減
らすことができます。

CO₂削減量の目安
245g削減（1日あたり）

へらせる光熱費の目安
5,750円（1年あたり）

