

一人ひとりの地球温暖化対策

[CO2 換算]

	取組みの例	一世帯あたりの年間CO2削減効果	一世帯当たりの年間排出量に対する削減割合(%)	一世帯当たりの年間節約効果	備考
1	冷房の温度を1 高く、暖房の温度を1度低く設定する	約31kg/年	0.5%	約2,000円/年	カーテンを利用して太陽光の入射を調整したり、着るものを工夫することで、冷暖房器に頼らないですごせる。冷暖房を始める時期も待ってみる。
2	週2日往復8kmの車の運転をひかえる	約185g/年	3.1%	約8,000円/年	通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。歩いたり自転車を使う方が健康にも良い。
3	1日5分間のアイドリングストップを行う。	約39kg/年	0.7%	約2,000円/年	駐車や長時間停車するときはエンジンを切る。大気汚染物質の排出削減にも寄与する。
4	待機電力を90%削減する	約87kg/年	1.5%	約6,000円/年	主電源を切る。長期間使わないときはコンセントを抜く。買い替えのときは待機電力の少ない製品を選ぶ。
5	シャワーを1日1分家族全員が減らす	約65kg/年	1.1%	約4,000円/年	身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしない。
6	風呂の残り湯を洗濯に使いまわす	約17g/年	0.3%	約5,000円/年	洗濯や、庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいる。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利である。
7	ジャーの保温を止める	約31kg/年	0.5%	約2,000円/年	ポットやジャーの保温は、利用時間が長いため多くの電気を消費する。ご飯は電子レンジで温めなおすほうが電力消費が少なくなる。
8	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	約240kg/年	4.1%	約11,000円/年	家族が別々の部屋で過ごす、暖房も照明も余計に必要な。
9	買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶ	約58kg/年	1.0%		トレーやラップは家に帰れば直ぐにゴミになる。買い物袋を持ち歩いてレジ袋を減らすこともできる。
10	テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす	約13kg/年	0.2%	約1,000円/年	見たい番組だけ選んで見るようにする。
	合計	約766kg/年	13.0%	約41,000円/年	
	我が国全体での効果	約34.7百万トン/年	我が国の温室効果ガス排出量(1990年)を2.8%削減		