

# エコライフDAY 2015

## あなたが減らせている二酸化炭素は何g?

電気・ガス	あなた					家族もさそってね				
	29	50	67	157	15	29	50	67	157	15
誰もいない部屋の明かりを消すようにした。	29	50	67	157	15	29	50	67	157	15
見ていないときは、テレビを消すようにした。	50	50	67	157	15	50	50	67	157	15
電化製品を使わないときは、主電源を切るプラグを抜くようにした。	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
冷暖房の設定温度は年間を通して控えめにした。(目安:夏は28℃、冬は20℃)(使わなかった。)	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157
コンロの炎が鍋底からはみださないようにした。(IHの場合は○をつける)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入るようにした。	238	238	238	238	238	238	238	238	238	238
ご飯やおかずを残さず食べるようにした。	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
近くの産地でとれたものを食べるようにした。	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
旬のものを食べるようにした。	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
レジ袋をもらわないようにした。	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
マイボトルを持ち歩くようにした。	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
エコ商品を使うようにした。(エコマーク  がついたものや省エネ型製品など)	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
ごみ出しルールにしたがって分別するようにした。	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
水	217	217	217	217	217	217	217	217	217	217
水やお湯を流しっぱなしにしないようにした。(歯磨きやシャワーのときなど)	217	217	217	217	217	217	217	217	217	217
シャンプナーや台所用洗剤などを使いすぎないようにした。	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
車	336	336	336	336	336	336	336	336	336	336
外出するときには、歩いたり、自転車・バス・電車を利用するようにした。	336	336	336	336	336	336	336	336	336	336

※全部できたら1,629gの二酸化炭素が減らせます。生活の中で、一人一日6,137gの二酸化炭素を出しています。

### 「生ごみを捨てる前に“ひとしぼり”」

川口市で燃やすごみの重さの約40%は水分です。ごみを燃やすときに水分が多いと、その分二酸化炭素が発生します。これを減らすには家庭で簡単にできる“ひとしぼり”がおすすです。三角コーナーでの水切りに加え、水切りネットを使用して手でギュウツツとしぼるとより効果的です。ごみ出しも楽になり、においの軽減にも役立ちます。

① どちらかに当てはまれば○をつけてください。  
・ 今日できたこと。  
・ 今日ではできなかったけど、ふだんやっていること。

② ○のついた数字を合計してください。

g	g	g	g	g	g
---	---	---	---	---	---

※数字は、1日で減らせる二酸化炭素量(g)です。