

ご自宅に貼って取り組みましょう

# 我が家から始める

# エコライフ

# 4<sup>し</sup>2<sup>ぶ</sup>4<sup>し</sup>

つのテーマで

の項目にチャレンジ



私たちは、SDGsにある持続可能な社会を目指し、「美しい地球を子どもたちに」残していくために、家庭からできることに取り組みます。



年間の節約金額の目安

エネルギー	1	テレビは、画面の明るさを下げ、見ていないときはスイッチを切ります	1,102円
	2	エアコンの温度設定は省エネ温度にします（夏28℃以上、冬20℃以下）	2,250円
	3	冷蔵庫の中は詰め込みすぎないようにします	1,180円
	4	使っていない部屋の電気はこまめに消します	
	5	急発進・急加速はやめ、アイドリングストップなどのエコドライブに努めます	20,830円
	6	クールビズ・ウォームビズ*に心がけます	
	7	お風呂には家族で続けて入るようにします	6,190円
	8	省エネ型の家電製品（LEDなど）を選ぶなど、クールチョイス*に参加します	
	9	電気ポットや炊飯ジャーの長時間の保温をやめます	3,282円
	10	冷暖房機はこまめに掃除して、効率をよくします	860円
資源・買い物	11	買い物には、買い物袋（マイバッグ）を持っていきます（*5R：リフューズ、リデュース）	
	12	余分な包装は断ります（*5R：リフューズ）	
	13	シャンプーや洗剤は、環境に優しい詰め替え用商品を選びます（*5R：リデュース）	
	14	物を大切に、修理して長く使うように心がけます（*5R：リデュース、リペア）	
	15	計画的な買い物を心がけ、不要なものは買わないようにします（*5R：リデュース）	
	16	不用品はフリーマーケットやバザーなどを活用して再利用します（*5R：リユース）	
水	17	水を出しっぱなしにしないで、こまめに止めます（歯磨きやシャワーなど）	2,666円
	18	野菜や食器を洗うときは、水道を止めて「ため洗い」をします	
	19	マイボトルを持ち歩きます（*5R：リユース）	
自然環境を守るその他	20	自然観察会に参加し、自然生態系への理解を深めます	
	21	野菜は旬のもので、できるだけ地元の食材を選んで購入します	
	22	家庭から出る生ごみは自宅で堆肥化し、有機肥料を利用します	
	23	ごみの分別は家族みんなで協力し、ごみのポイ捨てはしません（*5R：リサイクル）	
	24	マイロードクリーン大作戦（ボランティアで自分が決めた道路のごみ拾いをする）に参加します	



## SDGsとは

「持続可能な開発目標」のことで、「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみならず2030年までに解決していこう」という計画・目標

## ウォームビズ クールビズとは

夏場の軽装や冬場の重ね着により、冷暖房に必要なエネルギー使用量を削減する取組

## 5Rとは

ごみを減らすため「R」で始まる5つの行動  
 Refuse 断る：ごみになるものを断ること  
 Reduce 発生抑制：ごみを発生させないこと  
 Reuse 再使用：ものを繰り返し使うこと  
 Repair 修理：ものを修理して使うこと  
 Recycle 再生利用：資源として再生利用すること

## クール チョイスとは

CO2などの温室効果ガスの排出量削減のために、省エネ製品への買換え、サービスの利用、ライフスタイルの選択など、地球温暖化に対するあらゆる「賢い選択」をしていこうという取組