

【実行シート】

年 組 ()

できることから始めて、みんなで地球温暖化をふせごう。 人間ひとりが1年間に、はき出すCO₂の量は約360kgです。できそうなことにしをつけて、実行できたら しをつけて、家族にも伝えて、できることをみんなで実行しよう。

できそう	実行した	地球温暖化をふせぐ省エネの行動	1年間でCO ₂ を	1年間の節約金額	CO ₂ 順位
	1	冷蔵庫のとびらの開け閉めを少なくし、開けている時間も短くする	32 kgへらす	1,820 円	12
	2	白熱電球を電球型蛍光灯にかえる	37 kgへらす	2,100 円	11
	3	ビデオデッキは主電源で消す	32 kgへらす	1,840 円	13
	4	石油ファンヒーターのつけっぱなしを1日1時間短くする	40 kgへらす	870 円	10
	5	家族が同じ部屋で団らんするようにする	224 kgへらす	9,240 円	1
	6	間隔をあけずに続けて入浴する	75 kgへらす	4,400 円	5
	7	シャワーのお湯を流しっぱなしにせず、1日1分減らす	21 kgへらす	2,510 円	22
	8	季節にあわせて、温水洗浄便座の設定温度を調整する	95 kgへらす	5,430 円	4
	9	外出時には温水洗浄便座のスイッチを切る	30 kgへらす	1,690 円	15
	10	通勤や買い物に自転車や公共交通機関を利用する	186 kgへらす	8,060 円	2
	11	冷蔵庫内の冷気を循環させるため、詰め込みすぎをさける	108 kgへらす	6,180 円	3
	25	衣類乾燥機で洗濯物を乾燥させるときは、少量ずつより、まとめて乾燥させる	73 kgへらす	4,160 円	6
	16	電気カーペットの設定温度は低めにする	71 kgへらす	4,040 円	7
	17	電気カーペットは暖房面積の切りかえをこまめに行う	58 kgへらす	3,300 円	8
	18	衣類乾燥機に入れる前に十分脱水する	47 kgへらす	2,710 円	9
	24	熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	32 kgへらす	1,820 円	14
	12	ガスファンヒーターの設定温度を20度にする	29 kgへらす	1,710 円	16
	13	ガスファンヒーターのつけっぱなしを1日1時間短縮する	28 kgへらす	1,670 円	17
	14	食器を洗う温度を低めに設定する	27 kgへらす	1,560 円	18
	15	衣類乾燥機のフィルターは、毎回そうじをする	27 kgへらす	1,550 円	19
	19	エアコンの設定温度を1度低くする(暖房時)	25 kgへらす	1,460 円	20
	20	石油ファンヒーターの設定温度を20度にする	22 kgへらす	470 円	21
	21	テレビは周囲の明るさに応じて映像メニューを使い分ける	21 kgへらす	1,180 円	23
	22	こたつの設定温度は低めにする	19 kgへらす	1,060 円	24
	23	テレビを見ないときには消す	16 kgへらす	890 円	25
	26	じゅうたんは「強」で、たたみやフローリングは「弱」でそうじ機をかける	15 kgへらす	860 円	26
	27	エアコンのエアフィルターを月に2回程度そうじする(暖房時)	13 kgへらす	730 円	27
	28	お風呂の残り湯を洗濯に利用する	11 kgへらす	6,040 円	28
	29	ねる時など長時間電気ポットを使用しないときは、プラグをコンセントからぬく	9 kgへらす	540 円	29
	30	フィルターやゴミパックをきれいにしてから、そうじ機をかける	7 kgへらす	390 円	30
	31	エアコンの設定温度を1度高める(冷房時)	7 kgへらす	370 円	31
	32	使用しないときは温水洗浄便座のフタをしめる	6 kgへらす	330 円	32
	33	明かりはこまめに消す	5 kgへらす	290 円	33
	34	電気ポットは低温設定でお湯を保温し、必要なときに再ふっとうさせる	4 kgへらす	250 円	34
	35	エアコンのエアフィルターを月に2回程度そうじする(冷房時)	3 kgへらす	190 円	35

参考(東京電力 HP エコスタイルプランニングより)