



すべてはそこから
SDGs 未来都市 **妙高**

SDGsアクション ~今日から、今から、できること~

【CO₂(二酸化炭素)削減編】省エネ行動(エコライフ)に取り組もう!

地球は、未来の子どもたちから借りているもの。未来からの借りものである地球のために、私たち一人ひとりが今できることは何か。今できることを考え、みんなで地球にやさしい行動に移すことが大切です。



地球にやさしい取組例

テレビの画面は 明るすぎないように

テレビの画面を明るくすると、たくさんの電気を使います。省エネモードに切りかえて明るさはほどほどにしましょう。

冷房は28℃にしよう

設定温度を1℃上げるだけでも省エネにつながります。暑い日はつい温度を下げてしまいがちですが涼しい服装で過ごし、冷房は28℃にしましょう。暑い日は無理せずに体調に合わせて適切に使しましょう。

じゃ口をこまめに閉めよう

歯みがきの時など、使っていない間はこまめにじゃ口を閉め、むだな水を使わないように心がけましょう。

シャワーの 流しっぱなしはやめよう

シャワーの流しっぱなしは、水とエネルギーの両方をむだに使うことになります。シャワーの時間を1分減らすなどの工夫を心がけましょう。

家族みんなで 同じ部屋ですごそう

家族が同じ部屋に集まると、エネルギーを使う場所が1カ所ですみます。これ立派な省エネです。

トイレの使用後は 便座のふたを閉めよう

便座を温めるためにも電気を使います。使っていない時には、ふたを閉めるよう心がけましょう。

レッツ! 省エネチャレンジ!

1か月間でCO₂をどのくらい減らせるかな。
裏面のマークシートを使って、家族でエコライフに挑戦しよう!



家族みんなでCO₂を減らそう!

(二酸化炭素)

①自分でできた取組にマークしよう。②減らせるCO₂を計算しよう。③1年間でどのくらい減らせるのか計算しよう。

取組		月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	ごさい 合計	さくげんりょう CO ₂ 削減量	げつごさい 1カ月の合計		
記入例			●		●	●								●	●			●				●	●	●			●		●	●		●	13	× 28g	= 364g			
せつでん 節電	だれもいない部屋の電気を消す																																	×	24g	= g		
	テレビの画面は明るすぎないようにする																																	×	44g	= g		
	使わない電気のコンセントを抜く																																	×	149g	= g		
	冷蔵庫の扉はすぐに閉める																																	×	10g	= g		
	冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない																																	×	70g	= g		
	冷房の設定温度を1℃上げる																																		×	49g	= g	
	早めに寝てエアコンを使う時間を短くする																																		×	28g	= g	
	2週間に1回エアコンのフィルターを掃除する																																			×	723g	= g
	トイレの使用後は便座のふたを閉める																																			×	56g	= g
	家族と間をあけずにお風呂に入る																																			×	238g	= g
家族みんなで同じ部屋で過ごす																																			×	464g	= g	
せつすい 節水	じゃ口をごまめに閉める																																		×	83g	= g	
	シャワーを1分短くする																																			×	79g	= g
ごみ減量	食事を残さず食べる																																			×	25g	= g
	買い物にはマイバッグを使う																																				×	26g
	ごみの分別をする																																			×	77g	= g

©このマークシートは、妙高市SDGs公式サイトからダウンロードできます。
<https://mykosdgs.jp>

ごさい
合計 g

ごさい
合計 グラム ×12カ月= ごさい
合計 グラム

地球の温暖化を防ぐためには、一人ひとりのできることの積み重ねが大きな力になります!