

# 地球温暖化防止対策 指南書 [ワンポイント集]

1 車より 自転車・公共交通 機関の利用を	2 クーラーの設定温度 夏28°C 冬20°C	3 電源の スイッチOFFの 励行	4 限りある水 ムダなく使用で 節水と減量	5 シャワーは 短く手際よく 使って節水を
6 買い物は マイパック・マイボトル 持参で	7 買い替えは 省エネタイプの 冷蔵庫を	8 買い替えは 省エネタイプの エアコンを	9 買い替えは 省エネタイプの テレビを	10 車のドライブは エコロジー運転で 安全運転励行
11 照明は エコ照明に 変換の実践を	12 照明器具は 汚れを落とす 定期的な清掃を	13 野菜は 新鮮な地元の 地産地消を	14 エアコンの フィルターは小間目に 掃除を2週間に1回	15 冷蔵庫内に 入っているものを メモして扉に
16 大は省を 少にギウギウより 余裕で入れよう	17 電子炊飯器で 炊いたご飯は6時間を それ以上は新たに	18 電気ポットは98°C 保温より、低温保温し 使用時に再加熱	19 お風呂の残湯で洗濯を 温水は 汚れ落ちが良い	20 待機電力 主電源を切れれば チリも積れば山となる
21 トイレの水タンク ピンなどを洗って 大・小の水量の調節を	22 シャワーとお風呂 季節と利用人数で 使い分けを	23 米のとぎ汁は 植木の水やり食器洗い 大いに利用	24 ネクタイを 外して涼しい クール・ビズ	25 季節に合わせて 冷蔵庫内設定温度は 強・中・弱の調整を
26 電子ジャー炊飯器 家族の人数・構成 考えた「サイズ」を	27 車の洗車は ホースでなく バケツに水を汲んで	28 歯磨きは 磨いるときの水 流しっぱなしはNG	29 水道使用量に 比例して下水道 使用料金はUP	30 トイレの流水は 1回のみで消音に 使用しない
31 車には ムダな荷物の 積み込みはNG	32 タイヤの空気圧は 定期的にチェックを 6カ月に1回を	33 車の運転3原則 急発進・加速・空ぶかし エコ運転の実践	34 目的地へは 事前計画を十分に 迷わず短時間	35 調理器具は 熱効率の良い器具で エコッキング
36 シャワーとお風呂 5人以下では シャワーがお得	37 冬のお風呂 3時間の間をおくと 40°Cが35°Cに	38 ゴミ分類 きっちり仕分けて エコライフ	39 地球に 優しいことは ゴミの減量化	40 車のアイドリング 温暖化ガス放出の オンパレード

