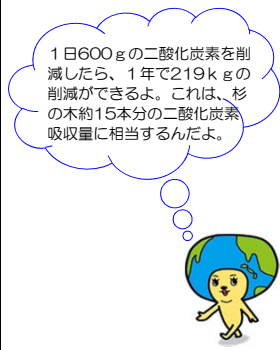


エコライフチェックシート

		二酸化炭素削減量							
電・ガス	① 冷蔵庫の扉の開閉を減らし、すぐに閉めた。 <small>年間約130円の節約になるよ。他にも、ものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしないなど気をつけよう。</small>	8							
	② テレビを見る時間を1時間減らした。 <small>液晶の場合は、年間で約320円の節約になるよ。見ていないテレビはすぐに消そうね。</small>	21							
	③ 部屋を出るときには照明を消した。 <small>年間で約450円の節約になるよ。他にも、照明をこまめに掃除をして明るさをアップしよう。</small>	29							
	④ エアコンの冷房の設定温度を28℃以上にした。(暖房は19℃以下) <small>年間で約620円の節約になるよ。他にも、外出時はカーテンを開けると効果的だよ。</small>	130							
資源	⑤ お風呂は間をあけずに続けて入った。 <small>年間で約6,340円の節約になるよ。他にも、バスタブにフタをすれば冷めにくいよ。</small>	233							
	⑥ レジ袋をもらわなかった。 <small>マイバッグを持っていきましょう。</small>	54							
水	⑦ 資源ごみを種類ごとに分別した。 <small>資源ごみはごみ袋ごとに分別しよう。</small>	119							
	⑧ 歯磨きやシャワーのとき水を流したままにしまった。 <small>歯磨きやシャワーでお水を1分間流したままにすると6ℓの水がムダになるよ。歯磨きのときはコップを使おう。</small>	11							
食	⑨ ご飯やおかずを残さず食べた。(※裏面参照) <small>食べ残しの量を11.2gで計算(農林水産省 食品ロス統計調査)</small>	23							
		628g	g	g	g	g	g	g	g

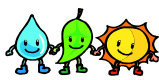
←実施した日を記入してね

←今日出来たことに○をつけてね



削減できた二酸化炭素の量を記入してね

ご家族に聞いてみてね!



車	⑩ 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。 <small>往復2kmを週に5日、車から自転車にすると、年間約400gのCO2削減になるよ。</small>								
	⑪ 自動車を運転するときは、ふんわりスタートなどエコドライブに心がけた。 <small>タイヤの空気圧をこまめにチェックしたり、不要な荷物を積まずに運転すると効果的だよ。</small>								
住	⑫ 緑のカーテン・すだれなどを使っている。 <small>体感温度が約1.5度下がるといわれているよ。</small>								
	⑬ エコ商品やリサイクル品を使った。(トイレトーパーなど) <small>廃棄物の削減にもなるよ。</small>								
	⑭ 近くの産地で採れたものを購入した。(地産地消) (※裏面参照) <small>運送に使用するガソリンなどを減らすことができるよ。</small>								

○の数が【0~5個】地球は大変なことになってしまうよ【6~10個】もう少し環境に興味をもってね【11~14個】地球の未来は任せました!!

~目標~ 1日で○の数 11個以上を目指そう!

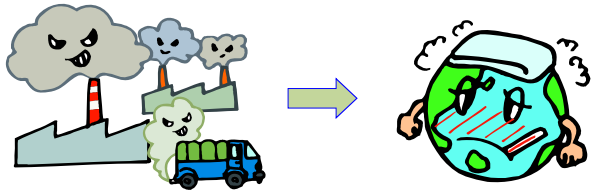
上の項目を見ながら、1週間、環境のことを考えて生活してみよう!

自分と家族の1日ごとの○の合計を記入してね。

個	個	個	個	個	個	個	個
---	---	---	---	---	---	---	---

地球温暖化の影響

皆さんもご存知のとおり、石油や天然ガスを大量に使うことにより、大気中の二酸化炭素が増え、地球温暖化が急速に進んでいます。



この地球温暖化により、世界では様々な異常気象が発生し、また、生態系も変わってきています。このまま進むと、世界中で異常気象や生物多様性への影響、農業への被害などが予測されています。



海面上昇によって侵食されるツバルの砂浜

砂漠化が進んだアフリカ・サヘル地域

写真提供 環境省 写真提供 緑のサヘル

異常気象を防ぐためには・・・

- できることから始めよう!!
- ・エアコンは夏28℃、カーテンやすだれを上手に利用しよう
 - ・テレビは適度な明るさで
 - ・冷蔵庫の詰めすぎはやめよう
 - ・熱いものは冷ましてから、冷蔵庫に入れよう
 - ・照明はこまめに掃除して、明るさアップ
 - ・洗濯物は出来るだけまとめ洗いを

※地産地消(ちさんちしょう)ってなに?

「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を基本とした活動です。環境に関しては、例えば外国で作られたオレンジやバナナは、飛行機や船で運ばれてきます。飛行機や船が動くためには燃料が必要です。運ばれる距離が長いほど、燃料もたくさん使うので、たくさんの二酸化炭素がでます。近くでできた物を食べることで、二酸化炭素を減らすことができます。

- *地産地消のよい点*
- ①旬のたべものを新しいうちに食べられます。
 - ②新鮮。
 - ③住んでいる地域の伝統食文化の維持。
 - ④農水産物の輸送にかかるエネルギーを減らせます。

※食品ロス(しょくひんロス)ってなに?

食べることができるのに捨てられてしまう食品のこと。食べ残し、売れ残りや期限切れの食品など日本では食品ロスは1年間に約632トンもあるといわれています。また食べられるのにたくさんの食品が捨てられているなんて、とてももったいないことだと驚きませんか。

エコライフチェックシートをやってみた感想を教えてね。

ごまき環境市民会議・小牧市



エコライフチェックシート

		二酸化炭素削減量							
電気・ガス	① 冷蔵庫の扉の開閉を減らし、すぐに閉めた。 年間約130円の節約になるよ。他にも、ものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしないなど気をつけよう。	8							
	② テレビを見る時間を1時間減らした。 液晶の場合は、年間約320円の節約になるよ。見ていないテレビはすぐに消そうね。	21							
	③ 部屋を出るときには照明を消した。 年間約450円の節約になるよ。他にも、照明をこまめに掃除をして明るさをアップしよう。	29							
	④ エアコンの冷房の設定温度を28℃以上にした。(暖房は19℃以下) 年間約620円の節約になるよ。他にも、外出時はカーテンを開けると効果的だよ。	130							
資源	⑤ お風呂は間をあけなくて続けて入った。 年間約6,340円の節約になるよ。他にも、バスタブにフタをすると熱が冷めにくいよ。	233							
	⑥ レジ袋をもらわなかった。 マイバッグを持っていきましょう。	54							
水	⑦ 資源ごみを種類ごとに分別した。 資源ごみはごみ袋ごとに分別しよう。	119							
	⑧ 歯磨きやシャワーのとき水を流したままにしなかった。 歯磨きやシャワーでお水を1分間流したままにすると6ℓの水がムダになるよ。歯磨きのときはコップを使おう。	11							
食	⑨ ご飯やおかずを残さず食べた。 食べ残しの量を11.2gで計算(農林水産省 食品ロス統計調査)	23							
		628g	g	g	g	g	g	g	g

←実施した日を記入してね
←今日出来たことに○をつけてね

1日600gの二酸化炭素を削減したら、1年で219kgの削減ができるよ。これは、杉の木約15本分の二酸化炭素吸収量に相当するんだよ。



削減できた二酸化炭素の量を記入してね。



ご家族に聞いてみてね!

車	⑩ 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。 往復2kmを週に5日、車から自転車にすると、年間約400gのCO2削減になるよ。								
	⑪ 自動車を運転するときは、ふんわりスタートなどエコドライブに心がけた。 タイヤの空気圧をこまめにチェックしたり、不要な荷物を積まずに運転すると効果的だよ。								
住	⑫ 緑のカーテン・すだれなどを使っている。 体感温度が約1.5度下がるといわれているよ。								
	⑬ エコ商品やリサイクル品を使った。(トイレトーパーなど) 廃棄物の削減にもなるよ。								
	⑭ 近くの産地で採れたものを購入した。(地産地消) 運送に使用するガソリンなどを減らすことができるよ。								

○の数が【0~5個】地球は大変なことになるよ
【6~10個】もう少し環境に興味をもってね
【11~14個】地球の未来は任せました!!

~目標~
1日で○の数
11個以上を目指そう!



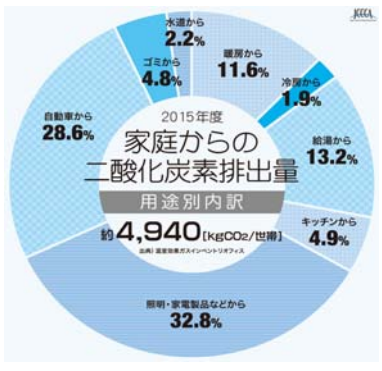
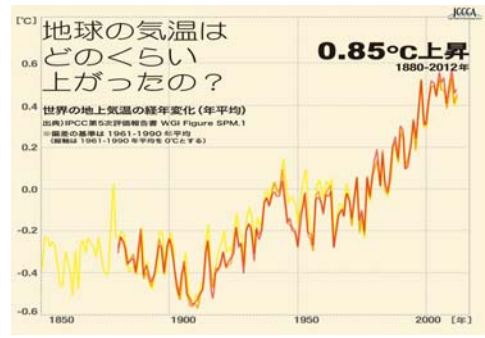
上の項目を見ながら、1週間、環境のことを考えて生活してみよう!

自分と家族の1日ごとの○の合計を記入してね。

個	個	個	個	個	個	個	個
---	---	---	---	---	---	---	---

地球温暖化の影響

皆さんもご存知のとおり、石油や石炭を大量に使うことにより、大気中の二酸化炭素が増え、地球温暖化が急速に進んでいます。現在地球の平均気温は14℃前後といわれています。しかし、今後二酸化炭素を抑制できたとしても、地球の平均温度が、最も多い場合で4℃以上も上昇するといわれています。



左の図は、2015年度の家からの二酸化炭素排出量の内訳です。冷房は実際に使用する期間が短いため、一見すると、二酸化炭素排出量が少なく感じられますが、夏だけで見れば割合はもっと高くなります。皆さんも、熱中症に気をつけながら、節電を心がけましょう。また、照明・家電製品などは使用しないときはオフに。夜や外出している時間はプラグを抜くと、いつもの節電をより効果的にすることができます。他にも、自動車からの二酸化炭素排出量の割合もとても高いです。ご家族にも協力してもらって、近場へは徒歩・自転車など、健康にも地球にも優しく、二酸化炭素の削減に努めよう!!

出所) 温室効果ガスインベントリオフィス 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より

※過去30年のそれぞれの10年は、先行する1850年以降のすべての10年より温暖であり、陸上および海面を合わせて世界平均した気温データは1880-2012年の期間に於いて0.85℃の上昇を示していると発表しています。
出所) IPCC第五次評価報告書 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より

地球温暖化が進むにつれて、世界では様々な異常気象が発生しています。



写真提供 環境省



写真提供 緑のサヘル

海面水位の上昇によって侵食されるツバルの砂浜 砂漠化が進んだアフリカ・サヘル地域

エコライフチェックシートの感想など、教えてください。



ごまき環境市民会議・小牧市