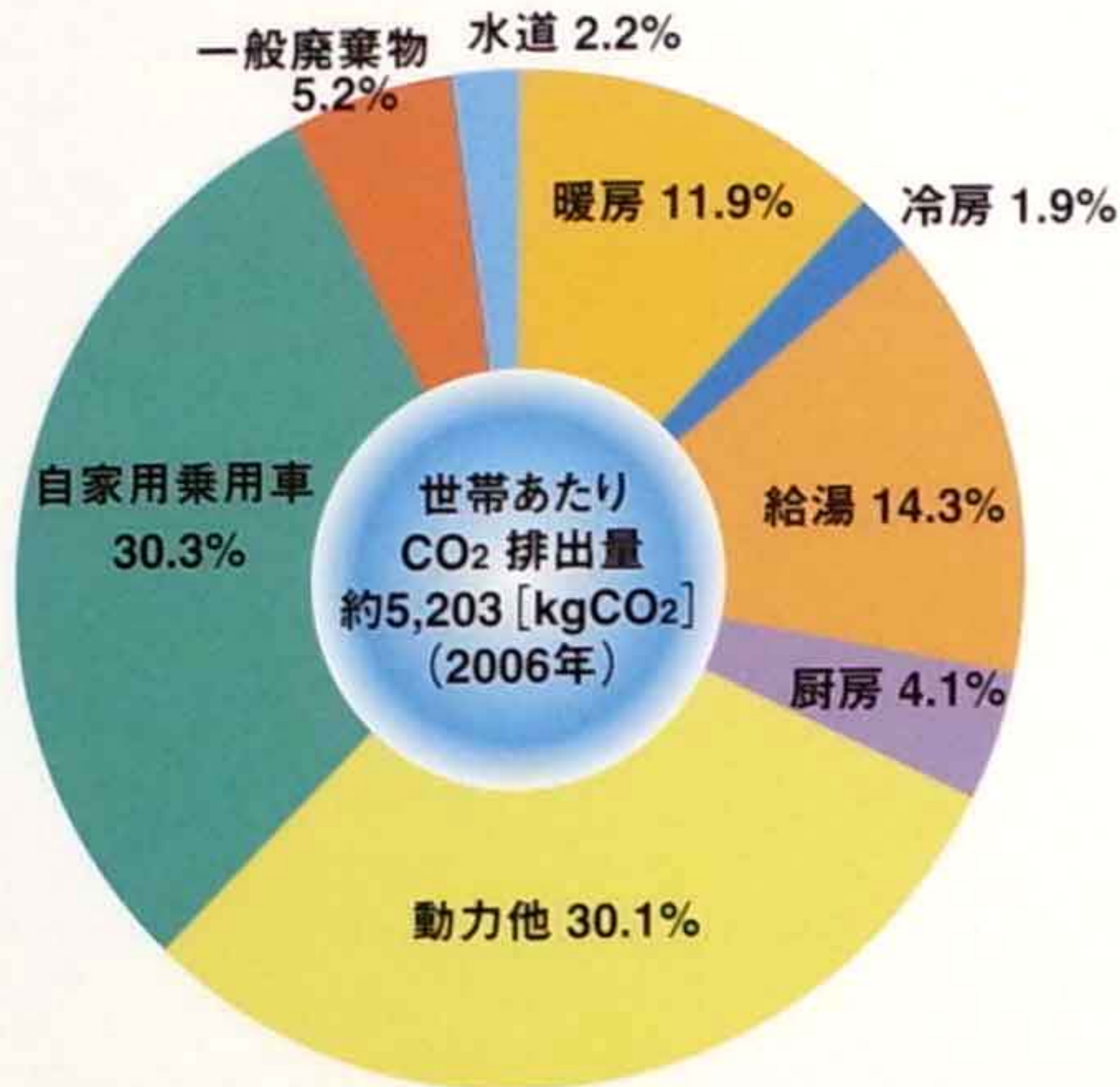


# 私たちができること

## — うちエコ! アクション① —

現在、国民1人あたりが家庭から排出する二酸化炭素は1日平均で約6 kg。  
 自分にできることからひとつひとつ、取組を積み重ねて二酸化炭素の排出量を減らしましょう。

### 家庭からの二酸化炭素排出量



出典：国立環境研究所温室効果ガスインベントリオフィス  
 「日本の温室効果ガス排出量データ(1990~2006年度)」  
 (2008.7.9発表)

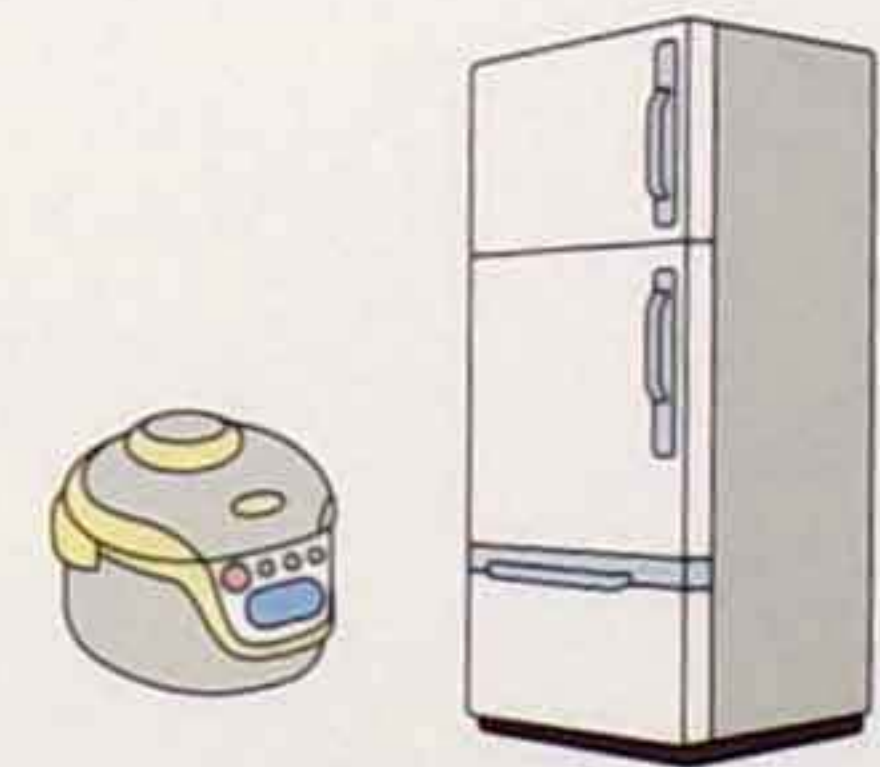
### お風呂/トイレで



- シャワーの利用時間を1日1分短くする **74g**
- 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす **7g**
- 入浴は間隔をあけずに行う **86g**
- 使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める **15g**

### キッチンで

- 炊飯器の保温をやめる **37g**
- ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する **5g**
- 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない **18g**
- 冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する **19g**



### リビングで

- テレビを見ないときは消す **13g**
- 1日1時間パソコンの利用を減らす(デスクトップ型パソコン) **13g**
- 主電源をこまめに切って待機電力を節約 **65g**
- 夏の冷房時の設定温度を26℃から28℃に2℃高くする。 **83g**
- 冬の暖房時の設定温度を22℃から20℃に2℃低くする。 **96g**



※数字は1人1日あたりのCO<sub>2</sub>削減量  
 出典：チーム・マイナス6% (環境省) HP  
 めざせ! 1人1日1kgCO<sub>2</sub>削減「私のチャレンジ宣言」より

全国地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.jccca.org>

**JCCCA**  
 Japan Center for Climate Change Actions