

2 クールビズ・ウォームビズ

クールビズ



ACTION 38 服装のクールビズに取り組みましょう



吸湿速乾性など通気性の良い素材の衣類を選ぶことで体感温度を下げるすることができます。



ACTION 39 グリーンカーテンを設置してみましょう



日光のあたる窓にアサガオやゴーヤなどのツル性植物を育てることで緑のカーテンとなります。日中の日差しを遮ることで室内の温度を低くできます。また、植物には空気を冷やしたりする特性があるため、周囲の快適性を向上させることも期待できます。



ACTION 40 打ち水をしましょう



打ち水とは地面に水をまいて、太陽の熱で水が蒸発する時に周りの熱を奪う「気化熱」という現象を利用して涼しくするものです。打ち水を行うと窓から入る外気の熱が和らぎ、冷房の効率を高めることができます。なお、打ち水に使用する水は風呂の残り湯などを活用しましょう。



ACTION 41 室内でも重ね着や暖かい服装をしましょう



暖房をつけたり、設定温度を上げる前に、セーターやひざ掛け、靴下などの着る服装を工夫してみましょう。



ACTION 42

湯たんぽやカイロを使って
みましよう



体を直接温めるグッズの活用もおすすめです。湯たんぽで足元を温めたり、カイロを貼って体を温めてみましょう。



ACTION 43

温かい料理や体を温める
料理を食べましょう



体の内側から温まる食事を心がけましょう。根菜類や生姜など、体を温める食材を使用したスープやお鍋がおすすめです。

3 住宅

✓ ACTION 44 再生可能エネルギー設備を設置しましょう



太陽光発電設備で電気の自家消費を行うとともに、余剰分を蓄電池に貯めて発電した電力を有効活用することで二酸化炭素削減効果が期待できます。
また、蓄電池と併用することで、停電時における非常用電源としても活用できます。

✓ ACTION 45 ZEH(ゼッチ)住宅の購入を検討しましょう



ZEH住宅とは、高断熱化、高効率設備による省エネルギー化で消費エネルギーを減らし、太陽光パネルによりエネルギーを創ることで、年間の住宅エネルギー消費量が正味ゼロ（ネットゼロ）となる住宅です。高い断熱性により、冷暖房効率が極めて高い建物です。ぜひ購入をご検討ください。

✓ ACTION 46 断熱リフォームを検討しましょう



断熱効果の高い断熱材や二重窓に交換することで、断熱性や気密性が向上し、冷暖房費を抑えることができます。また、熱の出入りが最も多い「窓」に内窓を取り付けることもおすすめです。

✓ ACTION 47 宅配はできるだけ1回で受け取りましょう



宅配便の再配達は、配送車両が往復する際の余分な燃料の消費とそれに伴う二酸化炭素排出の増加につながります。日時指定や置き配、宅配ボックスを活用し、できるだけ1回で荷物を受け取るようにしましょう。

4

移動

✓ ACTION 48 EVシェアリングを利用して
みましょう



EV(電気自動車)は、走行時に二酸化炭素を排出しない環境にやさしい乗り物です。カーシェアリングを活用し、必要な時だけ環境負荷の低い移動手段を日常に取り入れましょう。

✓ ACTION 49 不要なアイドリングはやめましょう



自動車を駐停車させる場合はエンジンを停止し、ムダなアイドリングをやめましょう。

! 5秒の停止でアイドリングストップした場合

二酸化炭素削減効果 約40.2kg-CO₂ /年間
節約効果 約2,480円/年間

✓ ACTION 50 短距離の移動は徒歩か自転車
を利用しましょう



自動車を利用した通勤等による二酸化炭素排出量を減らすため、徒歩、自転車で通勤・通学しましょう。

✓ ACTION 51 テレワークやオンライン
会議を取り入れてみま
しょう



テレワークやオンライン会議を活用することで、通勤や移動によるCO₂ 排出量や電力消費量の削減が見込まれます。

5 フードロス

✓ ACTION 52 食べ残しをなくしましょう



家庭で残った料理は、次の食事として食べるようにしましょう。また、外食では食べ切れる量を注文し、残ってしまった際、可能な場合は、持ち帰ることで食品ロスをなくしましょう。

✓ ACTION 53 地元の食材を積極的に購入しましょう



地元の食材を購入することでフードマイレージを抑えることができます。また、地元の食材は新鮮な状態で食べることができます。

✓ ACTION 54 食材の購入は量や保存期間に気をつけましょう



買い物では食べ切れる量の食材を購入するように心がけましょう。また、食品の消費期限をこまめに確認し、消費期限切れによる廃棄をなくしましょう。

✓ ACTION 55 食品購入の際は「てまえどり」に協力しましょう



すぐに食べる予定の食品は、消費期限が近いものを購入して消費期限切れによる廃棄処分を減らすようにしましょう。

6

ごみの削減など



ACTION 56

生ごみ処理機を活用しましょう



生ごみ処理機は、家庭で出た生ごみを減量・堆肥化するものです。処理した堆肥は庭やプランターの肥料として活用でき、資源の有効利用につながります。また、ごみ出しの手間を削減し、ニオイや虫の発生を防止できます。



ACTION 57

不要なものもすぐには捨てず、使い続ける方法を考えましょう



まだ使えるものは身近な友人に譲ったり、リサイクルショップ、フリマアプリなどを利用して、必要としている人に譲ることで、物を大切に長く使うことにつながります。



ACTION 58

ごみはしっかり分別しましょう



ペットボトル・ダンボール・新聞・雑紙・プラスチック製容器包装などは再生可能な資源です。可燃ごみとして捨てるのではなく分別し、資源ごみとして出しましょう。



ACTION 59

天ぷら油は回収ボックスに置きましょう



家庭から出る天ぷら油(廃食油)を回収し、再利用・再精製することで、資源の有効活用になりごみ減量に加えて二酸化炭素の削減につながります。

市では、民間事業者と連携し、市内の一部スーパーマーケットなどに回収ボックスを設置し、回収を行っております。ぜひご協力ください。



ACTION 60

使い捨てのプラスチックの使用を減らしましょう



飲食店やコンビニで提供されるプラスチック製の使い捨てカトラリーなどは使用せず、自分のカトラリー、マイボトル、マイバッグを利用してプラスチックごみの排出を減らしましょう。



“DECO BOOK”