

# エコアップ行動・ステップ 1

家族みんなで1週間、5つの行動をやってみよう

## 1 テレビを見る時間を1時間減らそう

テレビはつけっぱなしにせず、  
見たい番組や時間を決めて見よう。



→ 1週間で約160gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約9kgの削減、450円の節約になります。

## 2 冷房は室温28℃をめやすにしよう

エアコンの風量は、“弱”よりも“自動”のほうが  
電力が少なくすむのでおすすめだよ。



→ 1週間で約300gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約15kgの削減、820円の節約になります。

## 3 冷蔵庫のドアの開け閉めは短い時間でしよう

中身を整理してものを詰めすぎないようにすると、  
開け閉めの時間が短くなるよ。



→ 1週間で約160gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約9kgの削減、450円の節約になります。

## 4 電灯をつける時間を1時間減らそう

早く寝て早く起きると、  
電気をあまり使わずにすむよ。



→ 1週間で約240gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約13kgの削減、670円の節約になります。

## 5 シャワーの時間を1分短くしよう

家で使うエネルギーの約3分の1は、  
お湯を沸かすために使われているよ。



→ 1週間で約620gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約33kgの削減、3,300円の節約になります。