

# 日々のエコな暮らし

電気や水の節約など、私たちが日々「エコ」な暮らしを心がけることで、地球や家計にもやさしい生活をするすることができます。

## エコな1日の生活を実践してみよう

### 〈朝の生活・出かける準備〉



- 歯磨き・食器洗いをするとき、水を出しっぱなしにしない
- 炊飯器の保温機能を使用しない
- ごみを分別し、資源回収に出す
- 洗濯には風呂の残り湯を使う
- 気温に適した服装(ウォームビズ、クールビズ)を選ぶ

### 〈昼の外出・買い物〉



- 買い物にはマイバッグを使う
- エコマークやリサイクルマーク、詰め替え型商品を選ぶ
- エコドライブをする(ふんわりアクセル、アイドリングストップ)
- ペットボトルを買わず、マイボトルを持ち歩く
- エアコンの設定は夏は28℃、冬は20℃にする

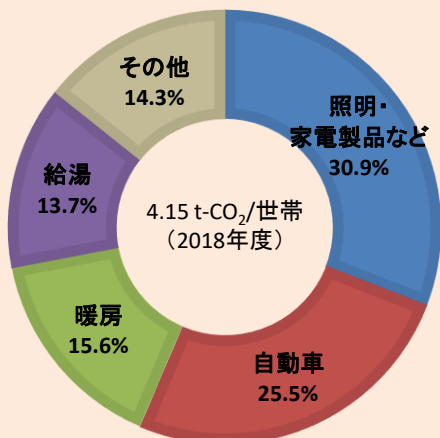
### 〈夜の過ごし方〉



- 部屋の照明はこまめに消す
- 風呂のシャワーはこまめに止める
- 早寝早起きして、夜の明かりに使う電気を節約する
- 家族団らんを心がけ、同じ部屋で過ごす
- 家電製品はコンセントからこまめに抜く

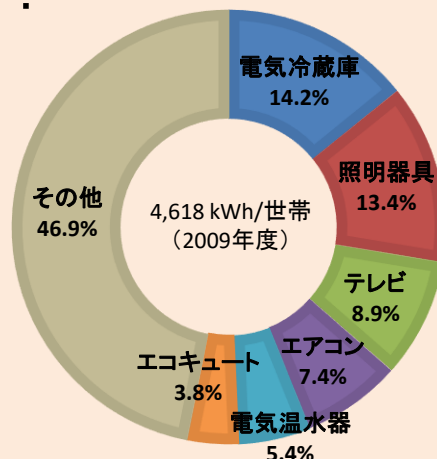
エコな生活が実践できているか、チェックしてみよう

### 家庭からのCO<sub>2</sub>排出量は？



出典: 温室効果ガスインベントリオフィス

### 家庭で一番電力を消費するものは？



出典: 資源エネルギー庁