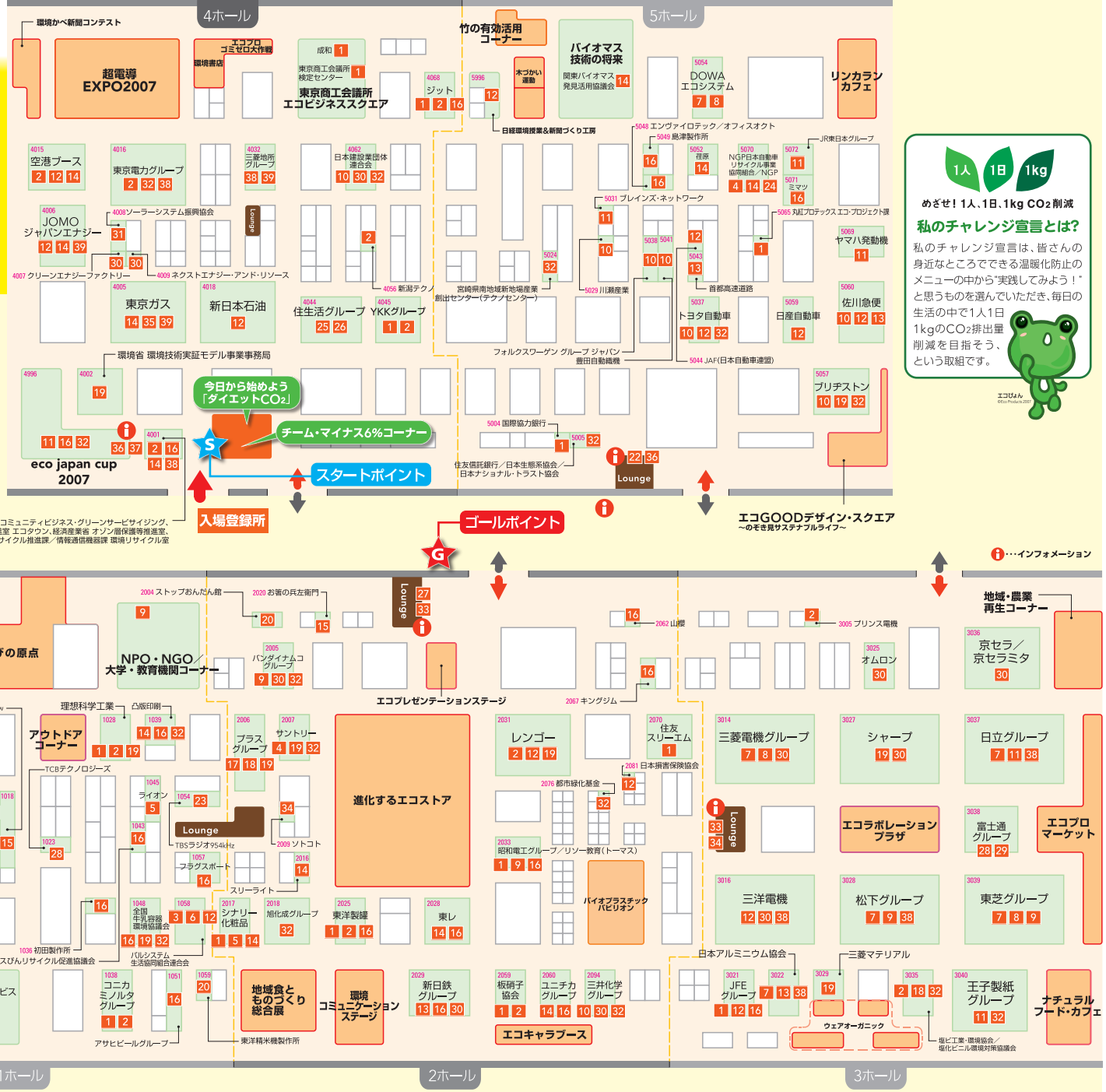
Eco Life. My Style. × めざせ！1人、1日、1kg CO2削減 チーム・マイナス6%

1人 1日 1kg CO2削減ポイントラリー

会場マップ

チャレンジ項目番号
ブース番号
0000
00
●●●●●●
出展者名



1人 1日 1kg

めざせ！1人、1日、1kg CO2削減

私のチャレンジ宣言とは?

私のチャレンジ宣言は、皆さんの身近なところでできる温暖化防止のメニューの中から"実践してみよう！"と思うものを選んでいただき、毎日の生活の中で1人1日1kgのCO2排出量削減を目指そう、という取組です。

エコぴょん

チャレンジ項目一覧（CO2削減対策とCO2削減量）

温度調節で減らそう		
1	夏の冷房時の設定温度を26℃から28℃に2℃高くする。	83g
2	冬の暖房時の設定温度を22℃から20℃に2℃低くする。	96g
水道の使い方で減らそう		
3	風呂のお湯を利用して身体や頭を洗い、シャワーを使わない。	371g
4	シャワーの使用時間を１日１分短くする。	74g
5	風呂の残り湯を洗濯に使いまわす。	7g
6	入浴は間隔をあけずに。	86g
商品の選び方で減らそう		
7	古いエアコンを省エネタイプに買い替える。	104g
8	古い冷蔵庫を省エネタイプに買い替える。	132g
9	白熱電球を電球形蛍光ランプに取り替える。	45g
自動車の使い方で減らそう		
10	アイドリングを5分短くする。	63g
11	通勤や買物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。	180g
12	発進時にふんわりアクセル「eスタート」をする。	207g
13	加速の少ない運転をする。	73g
買い物とゴミで減らそう		
14	買い物の際は、マイバックを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ。	62g
15	水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を削減する。	6g
16	ゴミの分別を徹底し、廃プラスチックをリサイクル。	52g
電気の使い方で減らそう		
17	冷房の利用時間を1時間減らす。	26g
18	暖房の利用時間を1時間減らす。	37g
19	主電源をこまめに切って待機電力を節約。	65g
20	ジャーの保温をやめる。	37g
21	夜中にジャーの保温をやめる。	37g
22	ご飯は保温するよりレンジで解凍する。	1g
23	電球（電球形蛍光ランプ）の点灯時間を短くする。	2g
24	テレビを見ないときは消す。（ブラウン管テレビ）	13g
25	使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める。	15g
26	温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定する。	11g
27	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする。	3g
28	1日1時間パソコン利用を減らす。（デスクトップ型パソコン）	13g
29	1日1時間パソコン利用を減らす。（ノート型パソコン）	2g
その他		
30	太陽光発電を新規に設置する。	670g
31	太陽熱利用温水器を新規に設置する。	408g
32	屋上緑化を新規に導入する。	107g
33	冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する。	19g
34	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない。	18g
35	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
36	やかんや鍋を火にかけるときは、やかんの底や鍋底の水滴を拭き取る。	1g
37	食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。	29g
38	給湯器を高効率給湯器（CO2冷媒ヒートポンプ型）に買い替える。	607g
39	給湯器を高効率給湯器（潜熱回収型）に買い替える。	208g

Eco Life. My Style. × めざせ！1人、1日、1kg CO2削減 チーム・マイナス6%

1人 1日 1kg CO2削減ポイントラリー