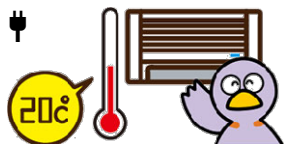


《エコライフDAY&WEEK埼玉2025(冬) 取組項目一覧》

※g（グラム）は取組によって減らせる二酸化炭素の量です。♂ コンセントマークは節電になる取組です。

リビング

室温 20℃を目安に暖房を控えめに使用した。《131g/日・ひと冬で1,734 円節約》



リビング

エアコンのフィルターを掃除した。《252g/週間・1年で1,044 円節約》



リビング

ほかのことをするとき、テレビを消した。《33g/日・1年で943 円節約》



リビング

テレビなど家電製品を使わないときは、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。《64g/日・1年で1,830 円節約》



リビング

照明は、省エネ型のLED照明を使用した。《742g/週間・1年で3,039 円節約》



リビング

部屋を出る時は、明かりを消した。《17g/日・1年で500 円節約》



お風呂・洗面所

お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。《103g/日・1年で2,990 円節約》



お風呂・洗面所

お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。《292g/日・1年で5,891 円節約》



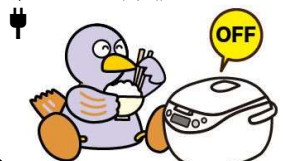
お風呂・洗面所

トイレの便座暖房の温度を低くした。（夏は電源を切った。）《210g/週間・1年で862 円節約》



キッチン

炊飯器の保温機能を使わなかった。《48g/日・1年で1,378 円節約》



キッチン

電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜いた。《122g/日・1年で3,511 円節約》



キッチン

冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった《50g/日・1年で1,432 円節約》



キッチン

冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。《490g/週間・1年で2,017 円節約》



キッチン

冷蔵庫の食材をチェックし、買うものを決めてから買い物に出かけた。《19g/日》



食・食べ物

ご飯やおかずを、残さず食べた。《18g/日》



食・食べ物

野菜は旬のものを選んだ。《91g/日》



外出

宅配は1回で受け取った。《470g/日》



外出

買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。《33g/日》



外出

出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。《51g/日》



外出

出かけるときは自動車に乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。《192g/日・1年で2,605 円節約》



⇒どれだけ取り組みえたか、特設サイトで報告しましょう！

「エコライフDAY&WEEK埼玉特設サイト」 <https://ecolife-saitama.jp>



二次元コード

埼玉県環境部温暖化対策課 / 埼玉県地球温暖化防止活動推進センター
TEL : 048-830-3033 FAX : 048-830-4777