







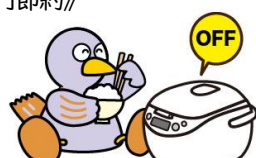













《エコライフDAY&WEEK埼玉2026(夏) 取組項目一覧》

※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。

<p>リビング</p> <p>室温 28℃を目安に冷房を控えめに使用した。《114g/日・ひと夏で1,004円節約》</p> 	<p>リビング</p> <p>エアコンのフィルターを掃除した。《259g/週間・1年で1,061円節約》</p> 	<p>リビング</p> <p>ほかのことをするときには、テレビを消した。《33g/日・1年で958円節約》</p> 	<p>リビング</p> <p>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。《65g/日・1年で1,859円節約》</p> 
<p>リビング</p> <p>照明は、省エネ型のLED照明を使用した。《756g/週間・1年で3,088円節約》</p> 	<p>リビング</p> <p>部屋を出る時は、明かりを消した。《18g/日・1年で509円節約》</p> 	<p>お風呂・洗面所</p> <p>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3,026円節約》</p> 	<p>お風呂・洗面所</p> <p>お風呂は冷めないうちに、みんなが続けて入った。《292g/日・1年で5,973円節約》</p> 
<p>キッチン</p> <p>炊飯器の保温機能を使わなかった。《49g/日・1年で1,400円節約》</p> 	<p>キッチン</p> <p>冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。《51g/日・1年で1,455円節約》</p> 	<p>キッチン</p> <p>冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。《497g/週間・1年で2,049円節約》</p> 	<p>キッチン</p> <p>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》</p> 
<p>食べ物</p> <p>地場産野菜を選んで購入した。《20g/日》</p> 	<p>食べ物</p> <p>野菜は旬のものを選んで食べた。《91g/日》</p> 	<p>食べ物</p> <p>ご飯やおかずを、残さず食べた。《18g/日》</p> 	<p>外出</p> <p>食品トレーをリサイクルに出した。《14g/日》</p> 
<p>外出</p> <p>宅配は、1回で受け取った。《470g/日》</p> 	<p>外出</p> <p>買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。《33g/日》</p> 	<p>外出</p> <p>出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。《51g/日》</p> 	<p>外出</p> <p>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2,388円節約》</p> 

⇒どれだけ取り組めたか、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>



QRコード

◆ エコライフ DAY&WEEK 埼玉 事務局 (関東図書株式会社内)

TEL:048-862-2901 FAX:048-862-2908 E-mail:jimukyoku@ecolife-saitama.jp

◆ 埼玉県環境部温暖化対策課 TEL:048-830-3033 E-mail:a3030-01@pref.saitama.lg.jp