

CO₂(二酸化炭素)を減らそう！

*自分でできた取り組みにマークしよう。

*③、④ → 冷房や暖房を使用しなかった日（冷房や暖房がない場合も）もマークしよう。

(※)熱中症（ねっちゅうしょう）に注意して、部屋の温度や、部屋にいる人数などによって、冷房（れいぼう）を上手に使いましょう。

年	組	番	氏名
---	---	---	----

日付／取り組み	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計	CO ₂ 削減量	1か月の合計	
記入例 →	●		●	●																									●		4	50 g	200 g		
① 電気（照明）は必要な時だけ使おう。 (条件) 34WのLED照明器具1灯の点灯時間を1日1時間短くした場合	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	15 g	= g	
② テレビの利用時間を1時間短くしよう。 (条件) 1日1時間、テレビ(50V型)を見る時間を減らした場合	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	34 g	= g	
③ 冷蔵庫・冷凍庫の開閉の回数を減らそう。 (条件) 冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で開放時間は10秒である場合と、その2倍の回数を行った場合の比較	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	12 g	= g	
④ 時間をあけずに続けて入浴しよう。 (風呂にフタをしても湯温は2時間で約2℃下がる) (条件) 40℃に温められた180Lの湯を、2時間後に追いだきした場合としない場合	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	97 g	= g	
⑤ 買い物はエコバッグを使おう。 (条件) 1日レジ袋1枚をもらわなかった場合	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	1 g	= g	
⑥ 服装などを工夫して、冷房時の冷やしすぎに注意しよう。(室温の目安28℃) (条件) 外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合 (使用時間:9時間/日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	116 g	= g	
⑦ 冷房は必要な時だけつけよう。 (条件) 冷房を1日1時間短縮した場合 (設定温度:28℃)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	72 g	= g	
⑧ 服装などを工夫して、暖房時の暖めすぎに注意しよう。(室温の目安20℃) (条件) 外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合 (使用時間:9時間/日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	135 g	= g	
⑨ 暖房は必要な時だけつけよう。 (条件) 暖房を1日1時間短縮した場合 (設定温度:20℃)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	103 g	= g	
メモ																																	1か月の総合計		

問い合わせ先

四街道市環境部環境政策課

TEL : 043-421-6131 FAX : 043-424-2013

[CO₂削減量の計算式] <電気>CO₂排出係数 (0.429kg-CO₂/kWh) × 年間使用電力量(kWh) ÷ 使用日数

※CO₂排出係数は、年度によって異なります。