

エコライフチェックシート

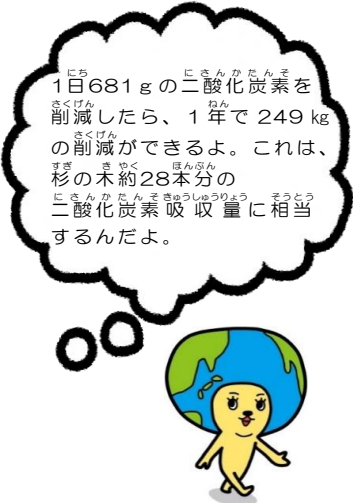
		実施した日						〇の 合計	二酸化炭素 削減量	削減できた 二酸化炭素量 (〇の数×削減量)
		/	/	/	/	/	/			
電気・ガス	① 冷蔵庫の扉の開閉を減らし、すぐに閉めた。 開放時間を20秒から10秒に減らすと年間で約130円の節約になるよ。ものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしないなど気をつけよう。								7	g
	② テレビを見る時間を1時間減らした。 液晶の場合は、年間で約430円の節約になるよ。見ていないテレビはすぐに消そうね。								25	g
	③ 部屋を出るときには照明を消した。 1日1時間消すと、年間で約420円の節約になるよ。他にも照明をこまめに掃除をして明るさをアップしよう。								24	g
	④ 夏の冷房時の室温は28℃を目安にした。(暖房時は19℃以下) 年間で約640円の節約になるよ。他にも、外出時はカーテンを閉めると効果的だよ。								118	g
	⑤ お風呂は間をあけないで追い焚きせずに入った。 年間で約6,500円の節約になるよ。他にも、バスタブにフタをすると熱が冷めにくいよ。								240	g
	⑥ 買い物に行くときはマイバッグを持っていき、レジ袋は買わなかった。 プラスチック製買物袋の削減に努めましょう。								66	g
資源	⑦ 資源・ごみを種類ごとに分別した。 ペットボトル、雑がみなど資源は正しく分別しよう。								109	g
	⑧ 歯磨きやシャワーのとき水を流したままにできなかった。 歯磨きやシャワーでお水を1分間流したままにすると6〜12ℓの水がムダになるよ。歯磨きのときはコップを使おう。								4	g
水	⑨ ご飯やおかずを残さず食べた。(※裏面参照) まだ食べられるにもかかわらず捨てられる食品を少なくしましょう。								88	g
									681g	g



ご家族に聞いてみてね！

太い枠の中には、「できたときは〇」、
「できなかったときは×」を書いてね！

車	⑩ 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。 往復2kmを週に5日、車から自転車にすると、年間約400gのCO2削減になるよ。							
	⑪ 自動車を運転するときは、ふんわりスタートなどエコドライブに心がけた。 タイヤの空気圧をこまめにチェックしたり、不要な荷物を積まずに運転すると効果的だよ。							
住	⑫ 緑のカーテン・すだれなどを使っている。 体感温度が約1.5度下がるといわれているよ。							
	⑬ エコ商品やリサイクル品を使った。(トイレトーパーなど) 廃棄物の削減にもなるよ。							
	⑭ 近くの産地で採れたものを購入した。(地産地消) (※裏面参照) 運送に使用するガソリンなどを減らすことができるよ。							



地球温暖化の影響

地球をつつんでいる温室効果ガスには、人間が生活しやすい温度にしてくれる機能がありますが、このガスが増えすぎると地球が温かくなりすぎてしまいます。これを地球温暖化と言い、温室効果ガスにはいろいろありますが、地球温暖化に大きな影響をおよぼしているのが二酸化炭素です。

地球温暖化により、激しい雨が降って洪水が起こったり、南極の氷が溶けて海水の量が増えたりと様々な影響が出ています。このまま地球温暖化が進むと、世界中で異常気象や生物多様性への影響、農業への被害などが予測されています。



← 地球温暖化による
海面水位上昇の被害
(ツバルの首都フチナ島)



砂漠化が進んだアフリカ・サヘル地域
※緑のサヘルホームページより

※全国地球温暖化防止活動推進センターホーム
ページより (<http://www.joccca.org/>)

地産地消（ちさんちしょう）ってなに？

地産地消とは、「地域で生産されたものをその地域で消費すること」です。

例えば、外国で作られたオレンジやバナナは、飛行機や船で運ばれてきます。飛行機や船が動くためには燃料が必要です。運ばれる距離が長いほど、燃料もたくさん使うので、たくさんの二酸化炭素がでます。近くでできた物を食べることで、二酸化炭素を減らすことができます。

【地産地消のよい点】

- ・新鮮
- ・住んでいる地域の伝統食文化の維持
- ・農水産物の輸送にかかるエネルギーを減らす



食品ロス（しょくひんロス）ってなに？

食べることができるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスと言います。食べ残し、売れ残りや期限切れの食品 など日本では食品ロスは1年間に約464万トン（令和5年度）もあるといわれています。

まだ食べられるのにたくさんの食品が捨てられているなんて、とてももったいないことだと思いませんか。

小牧市は「カーボンニュートラル」の実現に向けて取り組んでいます！

「カーボンニュートラル」とは「排出される温室効果ガスと吸収される温室効果ガスが同じ量であるという考え方です。

令和7年には市制70周年にあわせて「環境都市宣言」を変更し、各中学校の生徒会が中心となり「こまきこども環境行動宣言」をまとめ、宣言を行いました。

みなさんも普段の生活の中で二酸化炭素の排出を減らすための取組や、緑を大切に活動を行いましょう。



小牧市環境都市宣言（要約）

小牧市環境像「尾張野の四季の恵みが実感できるまち」

- 一、カーボンニュートラルを実現し、持続可能なまちを目指します
- 一、資源循環を推進し、環境と産業が調和するまちを目指します
- 一、良好な環境を保全し、自然と共生するまちを目指します

こまきこども環境行動宣言（抜粋）

小牧市は、豊かで美しい自然と四季に恵まれたすてきなまちです。

私たちはこの恵まれた環境の中で学び、生活し、未来へと歩んでいます。

私たち、小牧の小中学生は、自然を守り、いのちを大切に、

きれいで気持ちのよいまちを守るため、仲間とともに、学び、行動します！

- 一、緑や草花を愛し、大切にします！
- 一、物を大切にし、分別とリサイクルを心がけます！
- 一、ごみを見つけたら進んでひろいます！
- 一、水や電気の節約を心がけます！
- 一、食べ物を粗末にせず、感謝していただきます！



＜詳しい内容は市HPへ＞

エコライフチェックシートをやってみた感想を教えてね。



小牧市