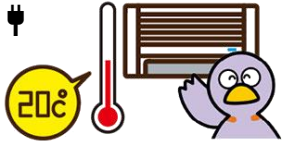


## 《エコライフDAY&WEEK埼玉2024(冬) 取組項目一覧》

※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。《144g/日・ひと冬で1,781円節約》



### リビング

エアコンのフィルターを掃除した。《280g/週間・1年で1,072円節約》



### リビング

ほかのことをするときには、テレビを消した。《36g/日・1年で968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。《70g/日・1年で1,879円節約》



### リビング

照明は、省エネ型のLED照明を使用した。《819g/週間・1年で3,121円節約》



### リビング

部屋を出る時は、明かりを消した。《19g/日・1年で514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3,103円節約》



### お風呂・洗面所

お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入れた。《292g/日・1年で6,229円節約》



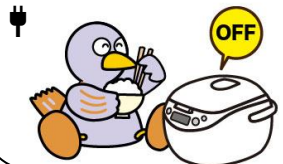
### お風呂・洗面所

トイレの便座暖房の温度を低くした。(夏は電源を切った。)《231g/週間・1年で885円節約》



### キッチン

炊飯器の保温機能を使わなかった。《53g/日・1年で1,415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。《135g/日・1年で3,606円節約》



### キッチン

冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった《55g/日・1年で1,471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。《539g/週間・1年で2,071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》



### 食べ物

ご飯やおかずを、残さず食べた。《18g/日》



### 食べ物

野菜は旬のものを選んだ。《97g/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。《47g/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。《188g/日・1年で2,528円節約》



⇒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>



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