

実践2 エコな買い物に挑戦しよう!

買ったモノが環境にいいモノが確認してみましょう。そのモノが環境にいいかどうかは、環境ラベルを探してみると分かります。

マークの形	マークの意味・説明	マークがついていたもの
	環境を守ることを考えて作られた商品である証	
	森林の環境を考えて作られた製品であるマーク	

エコマーク、FSC®マークがついているモノを探して何についていたか書き入れよう。

発展2 環境ラベルを探してみよう

環境ラベルを探して、マークを書き写してみよう。そしてマークの意味や説明を自分で調べて、書き入れよう。

ヒント：「気候危機打開！
むさしの市民エコアクション」
19ページを見よう。



実践3 エコな移動に挑戦しよう!

学校に行くとき、買い物に行くとき、遊びに行くとき…。歩いたり、自転車に乗ったり、電車やバスに乗ったりして移動しますね。移動するとき、どんな乗り物に乗って移動するだけでもCO₂の出る量は変わってきます。なるべくCO₂がでない移動方法を選択しましょう。

1人が1km移動するときに出るCO₂の量

- 自動車 (ガソリン) 128g-CO₂
- 飛行機 101g-CO₂
- バス 71g-CO₂
- 電車 20g-CO₂
- 自転車・歩き 0g-CO₂

最近遠くに行ったとき、どこに行き、どんな移動手段を使ったか書き入れよう。

行った場所	移動手段

発展3 飛行機や電車に比べて自動車のCO₂が多いのはなぜ?

大きな飛行機や、長い電車を動かすときのCO₂のほうが、自動車を動かすときのCO₂に比べて多くなるように思いませんか?確かに、大きな乗り物のほうが動かすときのCO₂の量は多くなります。でも、大きな乗り物のほうがたくさんの方が乗るので、1人分のCO₂の量は少なくてすむことになります。おうちの入に今度のお出かけは電車やバスを使って移動することを提案してみよう。



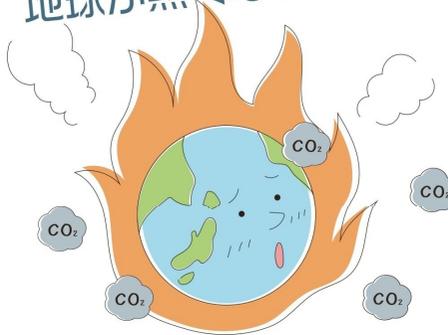
【出典】国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」

エコアクション
ワークブック

ワークブックの進め方

まずは1ページを読んでから、実践1～実践3に挑戦してみよう!

わたしたちの生活で、
地球が熱くなってる!?



テレビを見たり、エアコンをつけたり、料理をしたり…わたしたちの生活のなかで、「電気」や「ガス」といったエネルギーはなくてはならないものになっています。でも、この電気やガスは作る時や使うときに、CO₂ (二酸化炭素) とよばれる気体をだして、このCO₂の影響で地球はいま、熱くなっています (地球温暖化)。



世界の平均気温は100年前と比べるとおおよそ1℃高くなっているんだ…「1℃だけ?」と思うかもしれないけど、すでに世界中で影響がはじめています。

このまま地球が熱くなると…



大雨や台風がいまより多くなったり…

ひざしが強くて外にでられなくなったり…

いままでにない病気がはったり…

エコアクションでCO₂を減らして気候危機を打開しよう!



エコアクションは無理のない範囲で取り組みましょう。体調がよくないときは、すぐにおうちの人や周りの人に相談しましょう。

実践1 おうちでできるエコアクションに挑戦して、ビンゴを達成しよう！

<p>1日1時間 テレビを消す</p> <p>10.1 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>トイレの大小レバー を使い分ける</p> <p>3.3 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>水をためて 顔を洗う</p> <p>2.4 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>使っていない部屋の 電気を消す</p> <p>14.5 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>
<p>エアコンフィルター を掃除する</p> <p>19.2 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>選択項目</p> <p>kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>選択項目</p> <p>kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>シャワーの時間を 1分短くする</p> <p>73.1 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>
<p>ごみを 分別して捨てる</p> <p>4 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>選択項目</p> <p>kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>選択項目</p> <p>kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>使わない家電製品の コンセントを抜く</p> <p>67 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>
<p>冷蔵庫を開いたら すぐに閉める</p> <p>6.8 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>部屋を片付けてから 掃除機を使う</p> <p>3.3 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>前の人のすぐ あとにお風呂に入る</p> <p>35.2 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>	<p>食べ残しを しない</p> <p>54 kg-CO₂ 削減!</p> <p>できたらチェック→ <input type="checkbox"/></p>

ビンゴを達成したら記入しよう！

感想・工夫したこと

エコビンゴの進め方

ステップ1 真ん中4つのマスに「選択項目」を記入しよう！

下の表から挑戦できそうなエコアクションを4つ、左ページのビンゴの真ん中4つのマスに書き入れよう。また、「1年間に減らせるCO₂のめやす」も書き写そう。ひとりで挑戦するのが難しいエコアクションは、おうちの人に手伝ってもらおう。

例

お風呂のふたをしめる

44.8 kg-CO₂ 削減!

できたらチェック→

どうすればCO₂を減らせる？

住まいでできるエコアクションと1年間に減らせるCO₂のめやす

リビング・部屋	選択項目	冷蔵庫・洗濯機	選択項目
冷房時の室温は28℃をめやすに	64.5 kg-CO ₂	冷蔵庫の設定温度は中か弱に	37 kg-CO ₂
冷房は必要などきだけ使う	57.6 kg-CO ₂	冷蔵庫に詰め込みすぎない	26.3 kg-CO ₂
テレビは省エネモードに	16.3 kg-CO ₂	洗濯はエコモードで	4.4 kg-CO ₂
パソコン使用時間を1時間減らす	18.9 kg-CO ₂	残り湯で洗濯をする	14.3 kg-CO ₂
お風呂		その他	
お風呂の設定温度を下げる	29.3 kg-CO ₂	便座暖房の温度は低めに	15.8 kg-CO ₂
浴槽の湯量を少なくする	36.5 kg-CO ₂	温水洗浄便座のふたをする	20.9 kg-CO ₂
お風呂のふたを開める	44.8 kg-CO ₂	ドライヤーの使用時間を1分減らす	3.6 kg-CO ₂
シャワーの設定温度を下げる	32.6 kg-CO ₂	宅配を一度で受け取る	7 kg-CO ₂

ステップ2 エコアクションに挑戦してビンゴにチェックを入れよう！

挑戦したエコアクションにチェックを入れて、ビンゴを達成しよう。ビンゴは縦・横・ナナメの連続4マスにチェックが入れば、1列達成！何列達成できるかな？

ステップ3 感想や工夫したことを書き入れよう！

ビンゴを達成したら、感想や工夫したことを書き入れてみよう。例えば、「どんなエコアクションが難しかったか」「このエコアクションをみんなに広めるためにはどうすればいいか」など、自由に書き入れてみよう。

発展1 削減したCO₂の量を計算してみよう！

挑戦してきたエコアクションの数 個

削減したCO₂の量 kg-CO₂

目指せ！
3列達成！

むさしのエコポイント対象ページ

このページを撮影して報告すると10ポイント！

3列達成すると、むさしのエコポイント10ポイントをプレゼント！
さらに、4ページの「モノを買う・使う・手放す編」「動く・働く(学ぶ)・遊ぶ編」も達成でさらに10ポイントプレゼント。詳しくはホームページをご覧ください。



【出典について】 記載されているCO₂排出量は、下記の出典から掲載しています。

[記載なし] 東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」(2023年1月)
★ 東京都「家庭の省エネハンドブック 2024年度版」
★ 環境省「ゼロカーボンアクション 30」