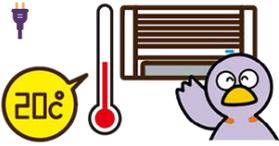


## 《エコライフDAY&WEEK埼玉2025(夏) 取組項目一覧》

※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。

### リビング

室温28℃を目安に冷房を控えめに使用した。《128g/日・ひと夏で1,027円節約》



### リビング

エアコンのフィルターを掃除した。《294g/週間・1年で1,085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。《38g/日・1年で981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。《73g/日・1年で1,903円節約》



### リビング

照明は、省エネ型のLED照明を使用した。《847g/週間・1年で3,161円節約》



### リビング

部屋を出る時は、明かりを消した。《20g/日・1年で521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3,127円節約》



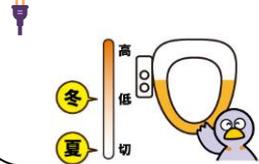
### お風呂・洗面所

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6,300円節約》



### お風呂・洗面所

トイレの便座暖房の電源を切った。《238g/週間・1年で897円節約》



### キッチン

炊飯器の保温機能を使わなかった。《55g/日・1年で1,433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。《140g/日・1年で3,652円節約》



### キッチン

冷蔵庫にもものを詰め込み過ぎなかった。《57g/日・1年で1,490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。《560g/週間・1年で2,097円節約》



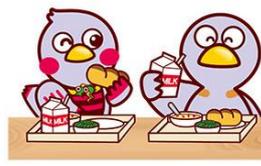
### キッチン

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で食べた。《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。《51g/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。《192g/日・1年で2,617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>



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