デイリーエコチョイスJOYO（家庭・職場編）

　ゼロカーボン（カーボンニュートラル）を実現するためには、朝から夜までの生活の中で、環境を意識し実行することが大切です。あなたの家庭や職場での取組みはどうでしょうか？まずは、このデイリーエコチョイスJOYO（家庭・職場編）にチャレンジして、あなたの１日の行動を確認してみましょう！

　下の項目（Q1～Q10）の YES または NO のどちらかに○をお付けください。最終ページでポイントを計算してみてください。

朝

Q1	おはよう！朝はまず、トイレ…。使い終わった後は、ふたを閉めている。	YES / NO
Q2	今日は、燃やすごみの収集日。「生ごみ」を出すときは最後のひとしぼりを忘れずにしている。	YES / NO

家　庭			職　場		
Q3	洗濯は、お風呂の残り湯を使っている。	YES / NO	Q3	携帯電話、財布、ハンカチ……、そしてマイボトルを持って出勤する。	YES / NO
Q4	部屋を片付けてから、掃除をする。	YES / NO	Q4	室温は、夏は28度、冬は20度を目安に、服装でも調節をしている。	YES / NO
Q5	お茶やコーヒー1杯程度の少量のお湯は、電気ケトルで沸かしている。	YES / NO	Q5	ランチタイム、仕事に影響のない範囲で照明を消灯している。	YES / NO
Q6	献立を決めてから買い物にいくようにしている。	YES / NO	Q6	通知文書や資料の回覧などはメールを活用し、ペーパーレス化を図っている。	YES / NO
Q7	冷蔵庫は、詰め込みすぎず、食材に合った場所に収納するように注意している。	YES / NO	Q7	車を運転するときはエコドライブを意識し、近い距離は徒歩や自転車を利用している。	YES / NO

昼

Q8	晩ご飯の片付けで、お皿についたマヨネーズを排水口に流してから洗う。	YES / NO
Q9	お風呂に入り、シャワーを使って洗髪。シャンプーで泡立てて洗う時はシャワーを止めている。	YES / NO
Q10	寝る前に、冷暖房は消すか、タイマーをセットしている。	YES / NO

夜

問 題 の 解 説

Q1

暖房便座のトイレを使わないときには、便座の放熱をふせぐために使用後はふたを閉めます。さらに、季節に合わせた便座の温度調節もより省エネです。
また、ふたを開けて水を流すとウイルスや細菌、目に見えないほどの水しぶきが飛散し、壁や床のシミなどの原因にもなるので、ふたを閉めて水を流すと衛生的です。

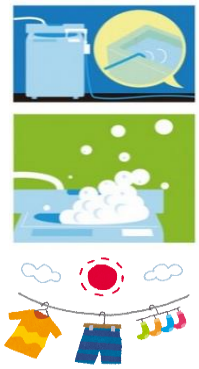
Q2

生ごみの水分が減ることで、ごみの焼却時間が短くなり、二酸化炭素（CO_2）と費用（税金）の発生を抑えることができます。生ごみを出すときは、最後のひとしぼりが大切！
ごみの分別やごみを減らす意識を持ちましょう！
城陽市のごみの分別については、城陽市ホームページ→くらしのガイド→ごみ・環境→ごみ・リサイクル→ごみの分別・出し方→家庭ごみ分別辞典を参照してください。記載のないものは衛生センター（環境課ごみ減量推進係 電話５３－１４００）にお問い合わせください。

「市環境衛生のしおり」には、家庭ごみの分け方・出し方に関することを掲載しています。（環境課にて配布）

家庭 Q3

洗濯にお風呂の残り湯を使うことで水の消費を抑えることができます。残り湯は衛生面が気になりますが、すすぎは水道水でおこなわれるので、安心です。
　洗濯物を乾かすなら「自然乾燥」です。電気も使わず、地球を思いやる選択です。



職場 Q3

マイボトルを活用して使い捨てプラスチックを削減しましょう！
ペットボトルから、繰り返し使える（リユースできる）マイボトルに替えることで、ごみを減らし資源の節約にもなり、「エコ」にも貢献できます。

家庭 Q4

床にたくさんものが置いてあるとジャマですし、片付けながら掃除機をかけると大変非効率です。掃除機をかける前に簡単な片付けを済ませておくことで、掃除機がけを効率的に進めることができます。

職場 Q4

エアコンの温度設定に注意するだけでもエコ活動につながります。
環境省が掲げている「空調設定温度・湿度の適正化」では、**夏は 28 度、冬は 20 度**の**室温**設定が推奨されています（参考：環境省　空調設定温度・湿度の適正化）。クールビズ・ウォームビズを活用し、快適に過ごしましょう。

COOLBIZ

WARMBIZ

家庭 Q5

お茶やコーヒーを飲んだり、カップ麺をつくったりと、生活の中でお湯を使う場面は多いです。お湯を沸かすアイテムとして、電気ケトル・電気ポット・やかんがありますが、使う分のお湯を沸かすときは電気ケトルをお勧めします。例えばコーヒー１杯分、お茶１杯分などのお湯を、数分で沸かし、火を使わず、お湯が沸くと自動で電源が切れるので目を離していても安心です。電気ポットはそのまま保温になってしまうので電気代がもったいないし、やかんも、火にかけっぱなしとなると危ないです。

職場 Q5

昼休みの時間帯は、在席者が少なく、照明の明るさを必要としないことが多い時間です。こういった時間に、積極的に消灯しましょう。オフィス内で食事を取る人のために、外部の明るさを利用するのも効果的です。

家庭 Q6

献立を決めて買い物に行くと、食品ロスを減らすことができます。食材は、できれば使い切る量を購入しましょう。今日の晩ご飯で使うものだから、賞味期限の近い値引き商品を買っても大丈夫。そうすれば、スーパーなどお店側のフードロスを減らすことにもつながります。

すぐにたべるなら、手前をえらぶ。
『てまえどり』
にご協力ください。

職場 Q6

オフィスでは毎日大量の紙が使用されています。資料なども多めに印刷するのではなく、必要な分だけ印刷するだけでも紙の使用量は大きく変わってきます。

必要な分だけを印刷することで、紙の使用量削減につながります。余った印刷物や提案資料などは、裏紙をメモ用紙として使用しましょう。

家庭 Q7

食品を詰め込み過ぎると、冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなってしまいます。また、冷蔵庫内の見渡しが悪くなるので、ドアの開閉時間が長くなる原因にもつながります。季節により、温度設定を変えるのも省エネにつながります。また、熱いものを冷まさずに冷蔵庫に入れると庫内温度が上昇し、庫内を冷やすために余分なエネルギーがかかってしまいます。

職場 Q7

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる運転技術や心がけです。また、エコドライブは、交通事故の削減にもつながります。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。エコドライブは、誰にでも今すぐに始めることができるアクションです。

Q8

マヨネーズやケチャップは、醤油よりも粘度があることから、排水口に流してしまえば、環境に悪いだけでなく、詰まりの原因にもなります。新聞紙やキッチンペーパーなどでふき取り、燃えるごみとして捨てましょう。

出典：環境省「生活排水読本」

排水口に流すもの	魚がすめる水質にするには、バスタブ(300ℓ)何杯分？	排水口に流すもの	魚がすめる水質にするには、バスタブ(300ℓ)何杯分？
使用済み天ぷら油（20㎖）	２０杯	ビールコップ １杯(180㎖)	１０杯
マヨネーズ 大さじ１杯(15㎖)	１３杯	米のとぎ汁(１回目)（500㎖）	4杯
牛乳コップ １杯（200㎖）	１１杯	中濃ソース 大さじ１杯(15㎖)	１．３杯

Q9

入浴中に使うシャワーの使用時間の短縮も、水道代やガス・電気代の節約になります。例えば体を石鹸で洗っている時、髪の毛をシャンプーで泡立てている時などこまめにシャワーを止めるようにしましょう。節水シャワーヘッドに交換するのも、簡単にシャワーを節約できる方法なのでおすすめです。
また、お風呂のお湯が冷めてしまっては、沸かし直さなくてはいけません。お風呂が沸いたらすぐ入浴する、家族で一緒に入浴する、順番に入浴する場合は時間を空けずにできるだけ続けて入浴するのがベストです。

Q10

冷房 体を冷やしすぎないためにも、夜中は冷房を使わないほうがいいと思っている方も多いかもしれませんが、熱中症になってしまうリスクも…。だからといって、一晩中冷房をつけると体が冷えすぎてしまい、だるさや疲労感といった不調の原因にもなります。そんなときは、冷房のタイマー機能を活用しましょう。朝から室温が上がりやすく、暑さで目が覚めてしまうという場合は、少し高めの温度に設定した冷房を一晩中つけておくか、タイマー機能で朝方に冷房をオンにする使用もおすすめです。

暖房 就寝前に部屋をしっかり暖めておけば、寒くて眠りにつけないということもありません。そのまま切っても気持ちよく寝られるはず。寝る時に湯たんぽを使うのもおすすめです。最近では、お湯を入れるのではなく、電子レンジで温めたり、ＵＳＢ充電式の湯たんぽもあります。寝る前に布団に入れて温めたら、そのまま朝まで入れておくことで、ちょうどいい温かさが持続します。

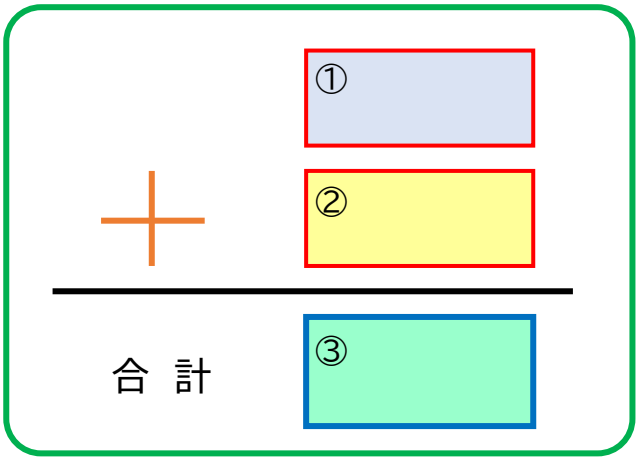
ポイントチェック！　あなたの1日のエコチョイスを振り返ろう！

1 ○をつけた YES･NO をもとにポイントを確認！

項　目		YES ポイント	NO ポイント
Q1		10	2
Q2		10	2
Q3	Q3	10	2
Q4	Q4	10	2
Q5	Q5	10	2
Q6	Q6	10	2
Q7	Q7	10	2
Q8		2	10
Q9		10	2
Q10		10	2
合　計		①	②

1→2→3の順番にポイントの計算、1 日のエコチョイスを振り返ってみてください。

2 ポイントを計算！



重要！

ゼロカーボン(カーボンニュートラル)の実現に向け、未来の環境のために、1 日の生活の中でできることをしましょう！そしてそのできることを**長く続けること**が大切なのです。

3 ポイント合計からあなたの１日のエコチョイスを振り返ってみてください。

※2で計算した合計③のポイントをあてはめる

20 点	あと3つ、できることを増やしてみよう！
22～48点	あと2つ、できることを増やしてみよう！
50～70 点	もう1つ、できるかも…
72～90点	無理せずこのまま長く続けましょう！
92点～100点	お友達にあなたのエコチョイスを教えてあげましょう！

製作・発行　城陽環境パートナーシップ会議　　事務局　〒610-0195　城陽市寺田東ノ口16番地、17番地
TEL　0774-56-4061　FAX　0774-66-6828
－本書の内容について無断転載・複製を禁じます－