

今すぐ実践!

エコアクションシート

全国のJCメンバーが行なうプラン

OTONANOSENAKA運動

マイ箸、エコバックを持参し、割り箸やレジ袋を使用しない。
食べ残しをしないよう、適量を注文する。
1人当たり 年間122kgのCO₂排出量削減



月ほたる

月2回1時間程家庭の照明やテレビを消し、
月明かりやロウソクの灯火で過ごす。
1人当たり 年間5.5kgのCO₂排出量削減



富山県のJCメンバーが行うプラン「指一本運動」

	CO ₂ 削減量目安	年間
外出15分前には冷暖房をOFFにしよう	38.0kg 削減	¥2,340 節約
テレビを見ない時間は消そう	17.7kg 削減	¥1,090 節約
就寝前の無駄な電気は消そう	48.0kg 削減	¥2,956 節約
エアコンの設定温度を変更しよう	30.0kg 削減	¥1,848 節約
冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにしよう	24.3kg 削減	¥1,496 節約
家族団らんを心がけよう (一つの部屋でテレビをつけず会話を楽しもう)	238kg 削減	¥14,660 節約
炊飯ジャーの保温を控えよう	48.6kg 削減	¥2,600 節約
パソコンモニターの画面設定を変更しよう (画面背景色を黒色にしスリープモードを活用する)	12.5kg 削減	¥770 節約
電球型蛍光灯ランプを導入しよう (白熱電球から)	46.6kg 削減	¥2,870 節約
スイッチ式コンセントを導入しよう	60.1kg 削減	¥3,702 節約

さあ今すぐ始めましょう！そしてまわりの人達にも伝えて下さい。

このエコアクションシートは自由にコピーしていただき皆様の様々なライフスタイルにあわせてご使用してください。

なおシートは富山JCのHP(<http://www.toyamajc.or.jp/>)からもダウンロードできます。



全国のJCメンバーが行なうプラン



自転車で-6%

自動車の年間走行距離を自転車等の利用で昨年比6%減らす。年間約1万キロ自家用車を使用していたとした場合、年間600キロ(月間50キロ)自転車を利用する。

1人当たり年間155kgのCO₂排出量削減

地域性を重視した富山ならではのプラン

エコドライブ10

1 ふんわりアクセルスタート

やさしい発進を心がけましょう。最初の5秒を時速20キロの緩やかな加速にすることで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。

3 早めのアクセルオフ

エンジンブレーキを積極的に使しましょう。エンジンブレーキを使うと、燃料の供給が停止されるので、2%程度燃費が改善されます。

5 アイドリングストップ

無用のアイドリングをやめましょう。10分間のアイドリングをやめた場合、130cc程度の燃料が節約できます。

7 道路交通情報の活用

出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう。10分間道に迷ったり、10分間寄り道しなかった場合、CO₂が約800g削減できます。

10 駐車場所に注意

交通の妨げになる場所での駐車は交通渋滞をもたらし、余分な排出ガスを出させる原因となりますので違法駐車はやめましょう。平均車速が時速40kmから時速20kmに落ちると31%程度の燃費悪化に相当すると言われています。

2 加減速の少ない運転

車間距離は余裕を持って、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。車間距離を詰めたり、速度にムラのある走行をしたりすると、市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。

4 エアコンの使用を控えめに

車内を冷やし過ぎないようにしましょう。外気温25℃の時にエアコンを使用すると、12%程度燃費が悪化します。

6 暖機運転は適切に

エンジンをかけたらすぐ出発しましょう。現在販売されているガソリン車は暖機不要です。5分間の暖機運転をやめると160cc程度の燃料が節約できます。

8 タイヤの空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう。50kPa(0.5kg/cm²)低下した状態で走った場合に比べて、市街地で2%、郊外で4%程度燃費が良くなります。

9 不要な荷物は積まずに走行

不要な荷物を載せたまま走行しないようにしましょう。10kgの荷物を降ろして50km走った場合、CO₂が約35g削減できます。車の燃費は荷物の重さに敏感です。