

COOL
CHOICE

クール・チョイス チェック!

ちきゅう 地球にやさしいエコ活動、どれくらいできるかな?



学校やお家で
クール・チョイス
活動をして、きれいな
地球を守ろう!

1 レジ袋をもらわないように
エコバッグを持ち歩こう

12 エレベーターをやめて階段を
使えば省エネで健康!

2 歯をみがいているときは
水をためよう

13 お湯は必要な時に必要なぶんだけ
沸かそう!

3 ペットボトルをやめて
水筒を使おう

14 お風呂のフタを開ければなしにして
おくと、すぐ冷めちゃうよ!

4 打ち水をすると
涼しくなる♪

15 お風呂の残り湯で洗濯すれば、
水を節約できるね♪

5 テレビを見ないときは消そう
年間で約 370 円の節約
CO₂ 削減量 8.2kg

16 必要のない灯りはこまめに消そう
年間で約 100 円の節約
CO₂ 削減量 2.1kg

6 近所のおでかけは歩くか
自転車

17 緑のカーテンが夏の日差しを遮って、
お部屋を涼しくしてくれるよ

7 冷蔵庫がいっぱいと中の食べ
ものが冷えにくいよ
年間で約 960 円の節約
CO₂ 削減量 21.3kg

18 エアコンをつけなくても、涼しく
過ごす工夫をしよう

8 冷蔵庫を開けている時間は短く
年間で約 130 円の節約
CO₂ 削減量 3.0kg

19 古い電化製品はたくさん電気を使うよ

9 冬は寒いから、冷蔵庫の
温度を上げて大丈夫!

20 ノートやえんぴつは最後まで
使ってものを大切にしよう!

10 宅配便を一度で受け取ると、
宅配してくれるトラックの
運転を減らせるよ

21 熱いものは冷ましてから
冷蔵庫にしまおう
熱いままだとまた冷やすのが大変!

11 お風呂の沸かしなおしを減らす
年間で約 6,530 円の節約
CO₂ 削減量 87.0kg

22 お鍋を囲むと、体も
お部屋も温まるよ♪

24 1日1分、シャワーを短く
年間で約 3,190 円の節約
CO₂ 削減量 29.1kg

25 食べ残しを減らして
ごみを減らそう!

26 きちんと分別して
リサイクル♪

27 掃除機の中にたまったごみは
こまめに捨てよう
年間で約 30 円の節約
CO₂ 削減量 0.8kg

28 部屋を片付けて、
掃除機をかける時間を短くしよう
年間で約 120 円の節約
CO₂ 削減量 2.7kg

29 プラグを抜いて待機電力をゼロ!
年間で約 2,460 円の節約
CO₂ 削減量 54.5kg

30 晴れた日はお日様のおかげで
洗濯物を乾かそう♪

31 使わない時はトイレのフタを
しめよう! ※温水洗浄便座
年間で約 770 円の節約
CO₂ 削減量 17.0kg

経済産業省資源エネルギー庁 HP より抜粋

豊島区ではみなさんのクール・チョイスアクションを応援しています。
詳しくは、下記 URL または右の 2 次元コードから区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.toshima.lg.jp/149/2108031408.html>

【お問い合わせ】豊島区 環境清掃部 環境政策課 ☎3981-2771

クール・チョイスに
賛同しよう!

~未来のために、いま選ぼう~



2018年12月制作