

ゼロカーボン・アクション くまもと36



チェックリスト

HOP 「今できること」をすぐやろう

- できたら
✓しよう♪
- 1 電気は小まめに消しましょう ☐
 - 2 電灯は、LED照明に替えましょう ☐
 - 3 暖房は20℃を目安に、暖かい服装で過ごしましょう ☐
 - 4 冷房は28℃を目安に、カーテンやすだれを活用して、外の熱を遮りましょう ☐
 - 5 シャワーの流しっぱなしはやめて、節水しましょう ☐
 - 6 地産地消を心がけ、輸送時のCO₂排出を減らしましょう ☐
 - 7 宅配便は受取時間帯の指定や宅配ボックスを活用して1回で受け取り、再配達を減らしましょう ☐
 - 8 近所は徒歩か自転車で移動しましょう ☐
 - 9 ふんわりアクセル「eスタート」で燃費を向上しましょう ☐
 - 10 アイドリングストップを心がけましょう ☐
 - 11 買い物には、マイバッグを持参しましょう ☐
 - 12 マイボトルを持って出かけるなど、使い捨てプラスチックを減らしましょう ☐
 - 13 外食時の食べ残しゼロなど、食品ロス削減に取り組みましょう ☐
 - 14 買い物は食べきれぬ量だけ買い、すぐ食べる食品は手前からとるなど、食品ロス削減を意識した行動を取りましょう ☐
 - 15 ごみ削減・資源の有効活用のため、ごみの分別を徹底しましょう ☐
 - 16 使用した天ぷら油をBDF(高純度バイオディーゼル燃料)にできるよう回収に協力しましょう ☐
 - 17 着ない服や使わない物はリユース・リサイクルして長く使いましょう ☐
 - 18 修理できるものは直して使いましょう ☐

ゼロカーボン社会を実現するために、
私たち一人一人が
ゼロカーボン・アクションを
起こすことが大切だよ!



今できることから
始めましょう~!

HOP

STEP

JUMP

STEP さらに一歩

できたら
✓しよう♪

目標とする
時期を書こう♪

- 19 古くなった家電の買い替えは省エネ型にしましょう ☐ ()
- 20 圧力鍋で時間とエネルギーを節約しましょう ☐ ()
- 21 テレワークを取り入れましょう ☐ ()
- 22 住宅を高断熱化して、省エネで快適に過ごしましょう ☐ ()
- 23 車の買い替えはエコカーにしましょう ☐ ()
- 24 ノーマイカー通勤で、有意義な時間を過ごしましょう ☐ ()
- 25 暖房機器を買い替えるときは、電化製品など化石燃料を使わないものを選びましょう ☐ ()
- 26 太陽熱温水器など太陽エネルギーを活用しましょう ☐ ()
- 27 ヒートポンプ式電気給湯器でエネルギーを効率よく使いましょう ☐ ()
- 28 再エネで発電された電気を使いましょう ☐ ()
- 29 太陽光パネルを設置して、電気を自給しましょう ☐ ()
- 30 テイクアウトには容器を持参して、使い捨てをやめましょう ☐ ()
- 31 リサイクル製品の活用のため、再生素材を使用している商品を選びましょう ☐ ()
- 32 生ごみはコンポストでたい肥にしましょう ☐ ()
- 33 廃食油から作るBDF(高純度バイオディーゼル燃料)を使いましょう ☐ ()

JUMP ゼロカーボンを日常に

- 34 自家発電で電気の購入をゼロにしましょう ☐ ()
- 35 車の買い替えは化石燃料を使わない電気自動車、燃料電池自動車にしましょう ☐ ()
- 36 自宅をゼロエネルギーハウスにしましょう ☐ ()