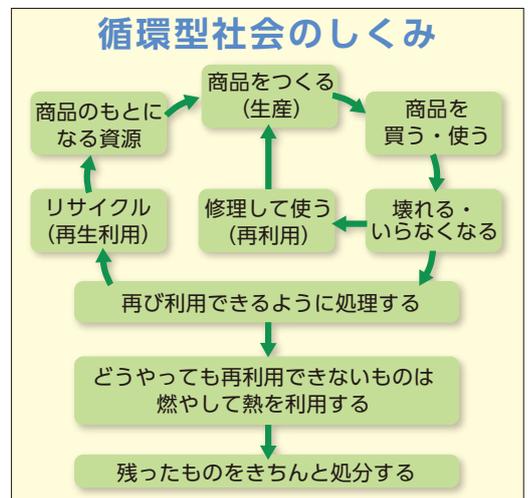


## V-1 持続可能な社会をめざして

### 私たちの消費行動が環境に影響を与える

私たちがこれまでに大量生産、大量消費、大量廃棄という生活をしてきた結果、日本のゴミ問題は深刻な状況になってしまいました。また、快適な生活を追及することで大量のエネルギーを消費し、環境破壊も進んでいます。こうした生活を見直し、持続可能な社会をつくっていくことが、今私たちに求められています。

毎日の生活のなかで、無駄な商品を買わないようにしたり、ゴミの量を減らしたり…。そうした私たちの一つひとつの行動が、かけがえのない環境を守り、限りある資源を未来へつないでいくことになるのです。



### 環境に配慮した生活をしよう！

「5R (ファイブアール)」とは、ゴミを減らして有効活用するための行動を表すキーワードです。今までの「3つのR」に「リフューズ (Refuse)」と「リペア (Repair)」を加えて、「5つのR」を呼びかけています。自分にできることを考えて、ゴミを減らす工夫をしましょう。私たちが使う製品には、分別・リサイクルができるように識別マークが表示されています。マークの意味を知って、しっかり分別しましょう。

また、再生利用商品などの環境にやさしい商品には、環境ラベルがついています。商品を買うときには環境ラベルなどをチェックして、地球にやさしい買い物をしましょう。

#### ● 環境を守る行動として、ゴミを減量する取組「5つのR」でゴミを減らす。

<b>Refuse (リフューズ)</b> ゴミになるものを家庭の中に持ち込まない。	断る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レジ袋を断る。</li> <li>・不要な包装を断る。</li> <li>・不要なものは買わない。</li> </ul>
<b>Reduce (リデュース)</b> ものを大切にし、ゴミを出さない。増やさない。	減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使い捨て商品は使わないようにする。(マイバッグ、マイはしを携帯する)</li> <li>・食べ物を残さない。</li> </ul>
<b>Reuse (リユース)</b> 使えるものは繰り返し何度も使う。そのままの形で再利用する。	再使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳びんやビールびんなど、再使用できる容器のものを利用する。</li> <li>・小さくなった洋服は他の人に使ってもらう。</li> </ul>
<b>Recycle (リサイクル)</b> 使用できなくなったものを資源として再利用する。	再生利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞紙や雑誌などの古紙のリサイクルに協力する。</li> <li>・資源ごみの分別を行う。</li> </ul>
<b>Repair (リペアー)</b> 壊れたら新品を買うのではなく修理して使う。	修理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壊れても修理して使えないか判断し、できるだけ修理して使用する。</li> </ul>

- ・ゴミの再生利用のためには、ゴミの分別のルールを守ることが基本です。
- ・分別の方法は居住する市町などにより異なっているので、住まいが変わった時には、まず確認して、ルールを守って生活しましょう！



# V-2 地球温暖化対策 CO<sub>2</sub>を減らす生活をしよう!

私たちは電気や石油などのエネルギーを消費し、便利で快適な生活をしていますが、その結果、地球温暖化の原因となる多くのCO<sub>2</sub>を排出しています。

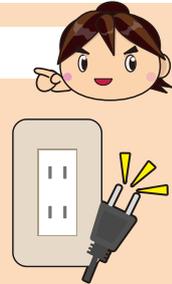
生活の中でCO<sub>2</sub>を減らすためには、身の回りの省エネが大事です。

**Point**

## 生活の中での省エネ対策

### ①電気の使い方で減らす

- 日常生活に必要な電気の多くを作る火力発電所では、石油や石炭が利用されています。
- ・使っていないときに電源プラグをコンセントからこまめに抜き、待機電力を減らす。
  - ・冷房は28℃以上、暖房は20℃以下に設定する。・必要のない電灯は消す。
  - ・冷蔵庫にものを詰めすぎない。・洗濯はまとめてする。 など



### ②水道の使い方で減らす

- 水道水の送水にはたくさんの電気が使われています。また水をお湯にするのにも、ガスや電気を使います。
- ・シャワーは出しっぱなしにしないで、こまめに止める。
  - ・風呂のお湯を再利用する。・水道の蛇口をきちんと閉める。 など



### ③エコドライブでガソリンや軽油の使用を減らす

- ガソリンや軽油を自動車の燃料として使用するとCO<sub>2</sub>が発生します。
- ・やさしい発進（ふんわりアクセル）と早めのアクセルオフ
  - ・アイドリングストップ など



## 知識 CO<sub>2</sub>排出量はこれだけ減らせる!

CO<sub>2</sub>の量ってどのくらい?  
CO<sub>2</sub>1gが500mlペットボトル1本

冷房の設定温度を  
**27℃から28℃**に上げる  
→1世帯あたり  
約12.7kg/年



暖房の設定温度を  
**21℃から20℃**に下げる  
→1世帯あたり  
約22.2kg/年



家族全員がシャワーを  
使う時間を1日1分減らす  
→1世帯あたり  
約73.0kg/年



マイバックをもち、  
省包装の製品を選ぶ  
→1世帯あたり  
約58.0kg/年



(参考) 1世帯あたりの家庭でのCO<sub>2</sub>排出量は年間約5,000kg。★杉の木1本のCO<sub>2</sub>吸収量は14kg/年です。

## ■「COOL CHOICE」を実践しよう

地球温暖化対策のため、「節電などの省エネ行動を行う」、「省エネ性能が高い製品を購入する」、「バスや電車といった公共交通機関を積極的に利用する」など、環境に配慮した選択をする国民運動「COOL CHOICE（賢い選択）」が展開されています。このページで紹介している省エネ対策も、簡単なことですが立派な「COOL CHOICE」です。まずは身の回りのちょっとしたことから、「COOL CHOICE」を実践してみましょう。



未来のためは、いま選ぼう。

環境省「COOL CHOICE」ホームページ  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/>