



ストップ!地球温暖化 ねりま大作戦 は
「東京2020参画プログラム(持続可能性)」
の認証を受けています!

練馬区のお多くのみなさまが参加している二酸化炭素を削減する活動を、国内や国外のより多くの人に知っていただくため、公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が実施している「東京2020参画プログラム(持続可能性)」に位置付けられているうちの1つ、「東京2020大会における市民によるCO₂削減・吸収活動」に参加しました。
ねりま大作戦2020の活動の様子は、大会公式ウェブサイトにて紹介されていますので、チェックしてみましょう。

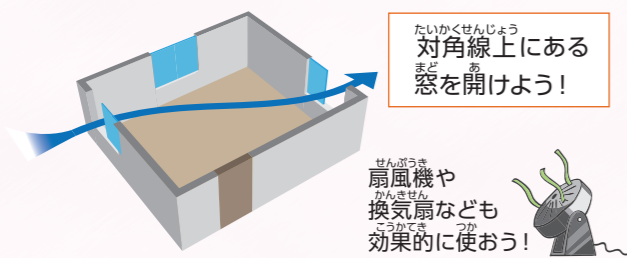
冬のエコライフ

上手な換気の仕方

今年の冬はコロナ対策として、例年以上に換気を心がける方も多いと思います。しかし、換気の方法によっては、部屋の中が寒くなってしまう、温めなおすための暖房等でたくさんのエネルギーを使ってしまいます。部屋をできるだけ冷やさず、エコに換気するポイントを紹介いたします!

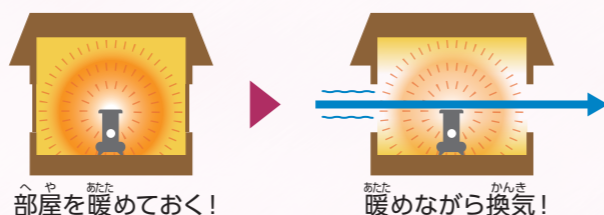
空気の通り道をつくらう!

部屋に空気の通り道を作ること、短い時間で効率よく換気ができます。効果的なのは部屋の対角線上にある2箇所の窓を開けることです。窓が1箇所しかない場合は、扇風機を窓に向ける、換気扇と一緒に使うなど、部屋の空気を外に出すような流れを作りましょう!暖房を使うときにも、扇風機で空気を循環させると効率よく温まります。



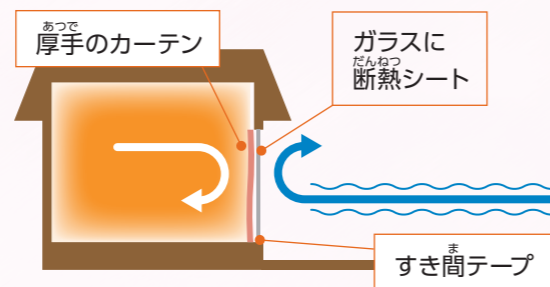
部屋を暖めてから、換気しよう!

冬の朝や、外から帰ってきた場合には、まず暖房を入れ、部屋が暖まってから暖房をつけたまま窓開け換気しましょう。冷えた壁、床、天井を先に暖めておくことで、窓開け換気しても部屋の温度が下がりにくく、寒さが和らぐので、暖房の使用を抑えて快適に過ごすことができます!



換気後は熱を逃がさないようにしましょう!

換気後は、部屋から熱を逃がさず、冷気を入れないようにすることで、同じ設定温度でも暖房器具が使うエネルギーを少なくすることができます。熱が一番逃げるのは窓からなので、厚手のカーテンを閉める、窓ガラスに断熱シートを貼るなど、いろいろ工夫をしてみませんか?



お問い合わせ

練馬区環境部環境課地球温暖化対策係

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
TEL: 03 (5984) 4705 FAX: 03 (5984) 1227
e-mail: KANKYOU03@city.nerima.tokyo.jp

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

※ この事業は、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成を受けて実施しています。
※ この印刷物は、再生紙を使用しています。

エコライフ 2020年 チェックレポート

ストップ!
地球温暖化
ねりま大作戦2020

みんながとりくんだ
エコライフチェックの結果を
お知らせするねり!

令和2年度(2020年度)も、練馬区内の小中学生、区民のみなさまおよび事業所のみなさまでエコライフにとりくみ、二酸化炭素の排出量を減らすことに挑戦しました。

たくさんの方にご協力いただいたおかげで、今年度も多くの成果がありました!

エコライフチェックとは?

エコライフチェックとは、区民のみなさまの日常生活におけるエコライフを促進し、地球温暖化を防ぐことを目的として、練馬区が平成18年度(2006年度)から毎年実施しているものです。

チェックシートを使って、環境を意識してとりくむ日(エコライフデー)とふだんの日のエコライフのとりくみを自己チェックします。

このエコライフチェックレポートは、みなさまのエコライフデーとふだんの日のとりくみの差を示すことで、みなさまのがんばりが二酸化炭素の削減にどのくらい効果があったかを示し、今後のエコライフに役立ててもらおうためのものです。

大作戦の成果

参加した人数

1

42,225人

過去最大の参加人数です!

このうち、小学生は15,578人、中学生は10,492人参加してくれました!

大作戦の成果

減らした二酸化炭素の量

2

ふだんの日とくらべて
2.75トン

同じ量の二酸化炭素を吸収するには、幹の太さ20cmのケヤキの木が17,169本*必要です!
* 幹の太さが20cmのケヤキ1本の二酸化炭素吸収量を1日あたり0.16kgとして計算しています。

大作戦の成果

参加した事業所数

3

18事業所

減らした二酸化炭素の量

ふだんの日とくらべて

26.3 kg



ねりま
NERIMARU
練馬区

みなさまの一人ひとりのとりくみ

みなさまのエコライフのとりくみにより、
これだけの二酸化炭素が減らしました！

ポイント1 ふだんの白とくらべて多くの人^{おおくのひと}がとりくめたのは、「テレビをつけている時間を少なくした^{じかんすく}」でした。

ポイント2 もっとも二酸化炭素を減らせたのは、「近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った^{ちかあるある}」でした。

✓ エコライフチェック項目	行動の種類	1日で減らせる二酸化炭素 (g)	とりくんだ人数の割合		ふだんより減らした二酸化炭素※1 (トン)	
			ふだんの白	エコライフデー		
Q1 テレビをつけている時間を少なくした ポイント1	電気	21	やった47%	+36%	やった83%	0.31
Q2 長時間使わない電気器具のコードをコンセントから抜いた	電気	62	やった44%	+23%	やった67%	0.60
Q3 フロアモップを使って掃除機の使用時間を短くした	電気	20	やった44%	+17%	やった61%	0.14
Q4 買い物するときにマイバッグを持って行った	ごみ	31	やった90%	+3%	やった93%	0.04
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	電気	8	やった81%	+13%	やった94%	0.04
Q6 冷房の設定温度を1℃上げた	電気	38	やった52%	+12%	やった64%	0.18
Q7 食事や給食を残さずに食べた	燃料 ごみ	44	やった85%	+7%	やった92%	0.14
Q8 手洗い中、水を出しっぱなしにしなかった	水道	20	やった74%	+15%	やった89%	0.12
Q9 入浴後はお風呂のフタを閉めた	燃料	107	やった78%	+5%	やった83%	0.22
Q10 ドライヤーの前にタオルで髪をしっかりと拭いて乾かした	電気	27	やった84%	+8%	やった92%	0.09
Q11 マイボトルを持ち歩いた	ごみ	69	やった70%	+6%	やった76%	0.18
Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った ポイント2	燃料	266	やった86%	+6%	やった92%	0.69
合計			やった70%	+12%	やった82%	2.75

※1 エコライフチェックの参加者が、ふだんの白とくらべてエコライフデーに減らせた二酸化炭素の量です。

✓ エコライフチェック項目	「はい」と答えた割合※2	どんなことに役立つか
質問1 プラスチックごみ削減のため、レジ袋が有料になったことを知っている	98%	プラスチックの使用を減らすことは、海の生き物を守ること、地球温暖化を防ぐことにつながります。
質問2 国内の電気のほとんどは火力発電であることを知っている	61%	節電をすることは、二酸化炭素の排出量を減らして地球温暖化を防ぐことにつながります。
質問3 23区で1番緑があるのは練馬区であることを知っている	77%	生き物や植物を大切にすることは、地球の環境を守ることにつながります。

※2 エコライフチェックに参加した区内小中学生26,070人の内、「はい」と答えた割合です。

わたしたちの生活のどんな行動から二酸化炭素が出ているかな？



エコライフの大切さはわかるけど、ついつい忘れてしまうと
みなさまは、「わたしたちの生活のどんな場面で二酸化炭素が出ているか」を意識すると、エコライフが身につけやすくなります。
わたしたちの生活の中で、二酸化炭素が出る主な行動は以下の4つです。

水道を使う

水をきれいにするときや水道に送るときのポンプに電気や燃料を使うので二酸化炭素が出ています。

ごみを捨てる

ごみを燃やしたり埋め立てたりするときに、二酸化炭素が出ています。

電気を使う

学校やみなさまの家庭で使う電気は、作るときに二酸化炭素が出ています。

燃料(ガス、ガソリンなど)を使う

お湯を沸かしたり、自動車を運転したりするときにガスやガソリンを燃やすことで、二酸化炭素が出ています。

たとえば、水をきれいにするときや水道に送るときに電気や燃料を使いますが、水道を使う時間を少なくすれば、その分、電気や燃料を使う量が減ります。手洗いや歯みがきのときに水を出しっぱなしにしなければ、「水道を使う時間が短くなる」→「電気や燃料を使う量が減る」→「二酸化炭素の排出量が減る」ということでエコライフが実現できます。
みなさまも一日の生活を思い出して、どんな行動から二酸化炭素が出ているか考えて、左側のチェック項目の意味を考えてみましょう！