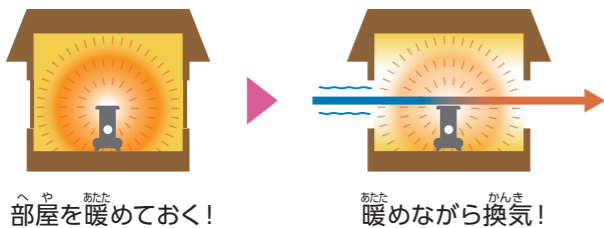


# 冬のエコライフ

## 上手な換気の仕方

### 部屋を暖めてから、換気しよう！

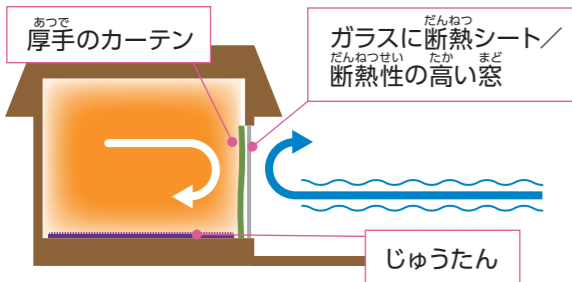
冬の朝や、外から帰ってきた場合には、まず暖房を入れ、部屋を暖めましょう。それから、暖房をつけたまま窓開け換気をすることで寒さが和らぎます。エアコンの場合は、換気するときにエアコンからできるだけ遠い窓を開けましょう。エアコンから近い窓を開けると、エアコンから出た暖かい空気がすぐに出て行ってしまいムダになってしまいます。



部屋を暖めておく！  
暖めながら換気！

### 熱を逃がさないようにしよう！

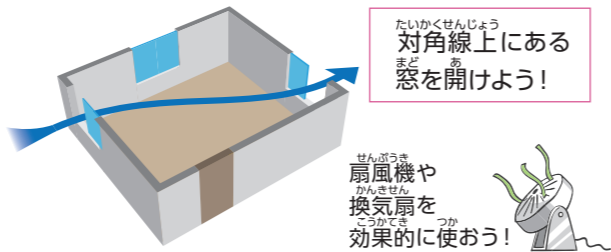
換気後は、部屋から熱を逃がさず、冷気を入れないようにすることで、同じ設定温度でも暖房器具が使うエネルギーを少なくすることができます。じゅうたんを敷く、厚手のカーテンを閉める、窓ガラスに断熱シートを貼る、窓自体を断熱性能の高いものにするなど、いろいろ工夫をしてみませんか。練馬区では、窓の断熱への補助制度もあります。



今年の冬も、去年と同様にコロナ対策として、換気を心がける方が多いと思います。しかし、換気の方法一つで暖房に使うエネルギーが変わり、二酸化炭素を多く出してしまふ可能性があります。部屋をできるだけ冷やさない、エコな換気をするるとともに、効率よく暖房器具を使うポイントを紹介します。

### 空気の通り道を作ろう！

部屋に空気の通り道を作ることで、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、扇風機を窓に向けて、換気扇と一緒に使うなど、部屋の空気が外に出るように流れを作りましょう！暖房を使うときにも、暖かい空気は天井側にたまるので、扇風機で空気を循環させると効率よく暖まります。



対角線上にある窓を開けよう！

扇風機や換気扇を効果的に使おう！

### 体感温度を上げよう！

同じ気温でも、湿度が低いほど寒く感じます。冬に換気すると、冷たく乾燥した空気が入ってくるので余計に寒く感じます。加湿器を使ったり、濡れタオルや洗濯物を部屋干ししたりすると湿度が上がります。より暖かく感じるとともに、感染症対策になります！

エアコンを使う場合は、エアコンの風の通り道に加湿器を置くことで、効率よく湿度を上げることができます。



# エコライフ チェックレポート

2021年

# ストップ！地球温暖化

ねりま大作戦2021

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3年度(2021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見える化することで、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。



ねりま  
NERIMARU

©2011 練馬区ねり丸

大作戦の成果

参加した人数

1

40,631人

今年も参加者が4万人を超えました！  
このうち、小学生は14,770人、中学生は10,287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  
2.61トン

同じ量の二酸化炭素を吸収するには、幹の太さ20cmのケヤキの木が約16,300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

12事業所

減らした二酸化炭素の量

ふだんの日とくらべて  
17.6 kg

お問い合わせ

練馬区環境部環境課  
ちきゅうおん だん かたいさくかかり  
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。



# 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方がとりくめたのは、「テレビをつけている時間を短くした」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」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短くした <b>ポイント1</b>	電気	20	やった48%	+35% やった83%	0.28
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	60	やった42%	+24% やった65%	0.56
Q3 フローリングはエコモードや「弱」の設定で掃除機をかけた	電気	50	やった45%	+18% やった63%	0.35
Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしない	水道	20	やった82%	+12% やった93%	0.09
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	電気	7	やった83%	+12% やった95%	0.03
Q6 容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して捨てた	ごみ	26	やった84%	+5% やった90%	0.06
Q7 食事や給食を残さずに食べた	燃料 ごみ	42	やった82%	+9% やった91%	0.14
Q8 入浴後はお風呂のフタを閉めた	燃料	107	やった77%	+5% やった82%	0.20
Q9 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%	0.08
Q10 洗濯物はまとめて洗ってもらった	電気 水道	38	やった85%	+6% やった91%	0.09
Q11 マイボトルを持ち歩いた	ごみ	66	やった71%	+6% やった76%	0.15
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 <b>ポイント2</b>	燃料	260	やった87%	+6% やった93%	0.57
合計			やった72%	+12% やった85%	2.61

※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。

※2 小数点以下を四捨五入しているため、合計値が一致しないことがあります。

✓ 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 エコマークのついた文房具を使っている	はい 38%	エコマークの付いた環境にやさしい文房具を選ぶことは、地球の未来を守ることに繋がります。
質問2 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	はい 77%	植物や動物を大切にすることは、生きものたちの豊かな個性とつながりを支えることにつながります。
質問3 環境の話題を友達や家族と話した	はい 47%	まわりのひとと、環境について話すことで、エコライフのとりくみの輪が広がっていきます。

※2 エコライフチェックに参加した区内小中学生25,057人の内、「はい」と答えた割合です。



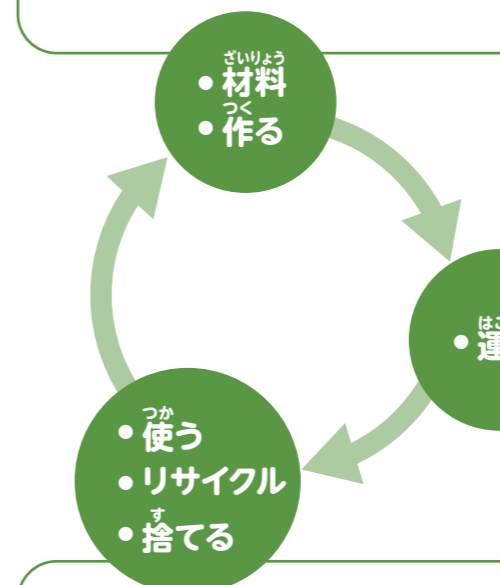
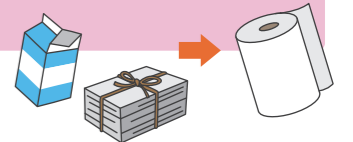
みなさんは、たくさんのモノを買ってくらしています。環境にやさしいモノを積極的に選ぶことの積み重ねが地球を守るにつながっていきます。環境にやさしいかどうかは、モノの一生(材料、作る、運ぶ、使う、リサイクル、捨てる)から考える必要があります。

トイレットペーパーを例に見てみよう。

- トイレットペーパーには牛乳パックや雑誌などの「古紙」をリサイクルして作られたモノがあります。
- 作るときに色やにおいをつけないことで、つける場合に比べて環境への影響が少なくなることがあります。

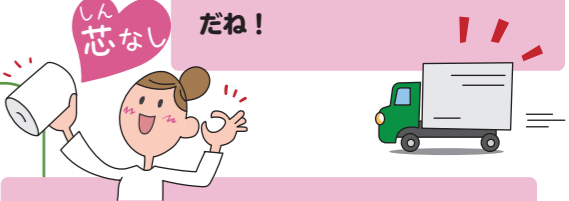
エコマークのついたトイレットペーパーはすべて「古紙」をリサイクルしてできているよ。

色やにおいについていないモノを選ぼう！



- 紙を長く巻いたモノは、一度にたくさん運べて、店まで運ぶときにでる二酸化炭素を減らせます。
- 包装を紙にすることで、プラスチックゴミを減らせます。

長く巻いてあるモノや紙で包装されたモノを選ぼう！  
かさばらないから買い物も便利だね！



- シングル巻きや紙の幅が狭いモノを使うことで、使う量が減らせます。
- 芯がないモノは芯を作らないことで環境への影響を減らせます。芯があるモノは芯を「古紙」としてリサイクルすることで、新たな製品に生まれ変わります。

日本は世界で2番目に多くトイレットペーパーを使っているよ。トイレットペーパーはコピー用紙と違って一度使うと捨てるしかない紙だから大切にしよう！

なるべく芯なしのモノを選ぼう！芯ありは芯を「古紙」としてリサイクルしよう！

## 迷ったらエコマーク！

エコマークは、環境にやさしい商品やサービスにつくマークです。環境にやさしいモノを選ぶときの目印になります。エコマークのついたモノは文房具や家具、家電といった身近なところにたくさんあります。



公益財団法人日本環境協会エコマーク事務局によると、2014年度の1年間に、エコマークがついたモノにより減らせた二酸化炭素は、約101万トンになるそうです。これは、同じ年に練馬区の家から出た二酸化炭素の量、100万トンと同じくらいです。