

今すぐできる！！
デコ活アクション！

ナイン
9

①公共交通機関・自転車・徒歩の移動を心掛ける

⇒鉄道のCO₂排出量は自動車の7分の1
⇒徒歩は健康増進にも繋がる



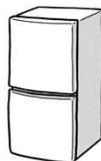
②洗濯物はまとめ洗いを

洗濯機の容量の4割の量を洗うのを、8割の量入れて洗濯回数を半分にした場合
⇒CO₂排出量を2.9kg削減



③冷蔵庫は食べ物を詰め込み過ぎずに、冷凍庫はギュウギュウに詰め込むのが節電に良い

⇒冷蔵庫の中身を半分にした場合は、CO₂排出量を21.4kg削減
⇒冷凍庫の中身を100%詰め込んだ方が、冷凍効果良い



④再配達を減らし、1回の配達で受け取ろう

現在、インターネットを利用した商品の受発注の普及に伴い、再配達が増加している。それにより、トラックの移動によるCO₂排出量の総量は約42万トン、体積にすると東京ドーム170杯分ものCO₂が排出されている。さらに、ドライバーの長時間労働に繋がっている。

⇒いろいろな受け取り方を選択して、1回で宅配便を受け取ろう



⑤冷暖房設定を見直そう

⇒冷暖房の設定温度を変更することで、約3,900円/年節約できる

<室温の目安>

冷房→28℃ 暖房→20℃

⇒「COOLBIZ(クールビズ)」・・・

過度な冷房に頼らず、快適に過ごせる軽装や取り組みを促すライフスタイル



⑥ごみをできるだけ減らし、資源としてきちんと分別・再利用する

⇒有料ごみ袋代の使用量削減、マイボトル活用による飲み物代節約で約3,800円/年お得に

※指定袋あり！！

<鳥取市のごみの分別方法について>

★収集曜日一覧（鳥取地域）のQRコード→



⑦飲み会では3010運動を心掛け、大量の食品ロスを防ごう

⇒「3010運動(さんまるいちまるうんどう)」
宴会時の食べ残しを減らすために、乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう、お開き10分前になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょうと呼びかける運動

⇒注文するときは、食べきれぬ量だけを注文することも大切



⑧長く着用できる衣服を購入し、着用しなくなった衣服はリユースに回そう

⇒服がごみとして出された場合、再資源化される割合は5%程でほとんどはそのまま焼却・埋め立て処分されている。その量は年間で約45万トン。これは大型トラック約120台分を毎日焼却・埋め立てしていることになる。

⇒着用しなくなった服は、友達や後輩に渡したり、セカンドショップに回したりする



⑨講義室やゼミ室を最後に退出するときは、電気・空調設備を確認しよう

