


# あなたのチャレンジ宣言カードです！

チャレンジ宣言カードは、切り取って折りたたむと名刺サイズになります。  
ぜひ印刷して、携帯してください。  
そして、CO<sub>2</sub>削減にチャレンジしてください！



めざせ！1人、1日、1kg CO<sub>2</sub>削減


## 私のチャレンジ宣言

私、UJは  
チーム・マイナス6%のチーム員として

**1日 1.594 kg削減します。**  
これからも削減を続けていきます。

平成19年9月9日

冬の暖房時の設定温度を22 から20 に2 低くする。	96g
風呂のお湯を利用して身体や頭を洗い、シャワーを使わない。	371g
シャワーの使用時間を1日1分短くする。	74g
風呂の残り湯を洗濯に使いまわす。	7g
入浴は間隔をあけず。	86g
白熱電球を電球形蛍光灯に取り替える。	45g
アイドリングを5分短くする。	63g
通勤や買物の際にバスや鉄道、自転車を利用する。	180g
発進時にふんわりアクセル「eスタート」をする。	207g
加速の少ない運転をする。	73g
水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を削減する。	6g
ゴミの分別を徹底し、廃プラスチックをリサイクル。	52g
冷房の利用時間を1時間減らす。	26g
暖房の利用時間を1時間減らす。	37g
主電源をこまめに切って待機電力を節約。	65g
ジャーの保温をやめる。	37g
夜中にジャーの保温をやめる。	37g
ご飯は保温するよりレンジで解凍する。	1g
電球(電球形蛍光灯)の点灯時間を短くする。	2g
テレビを見ないときは消す。(ブラウン管テレビ)	13g
使わないときは温水洗浄便座のフタを閉める。	15g
温水洗浄便座の便座暖房の温度を低めに設定する。	11g
冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする。	3g
1日1時間パソコン利用を減らす。(デスクトップ型パソコン)	13g
1日1時間パソコン利用を減らす。(ノート型パソコン)	2g
冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する。	19g
冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない。	18g
ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する。	5g
やかんや鍋を火にかけるときは、やかんの底や鍋底の水滴を拭き取る。	1g
食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。	29g



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%