

コツ CO₂・CO₂ ダイエットプラン

すくすく のびのび
尾張旭市

令和6年3月に第二次尾張旭市環境基本計画を策定しました。

計画では、市域での温室効果ガス削減の目標を定めています。
みんなの力でCO₂(二酸化炭素)を減らしましょう!



CO₂・CO₂ダイエットプランで

3

つのおトク



第二次環境基本計画
市ホームページ

1

地球温暖化防止のお手伝い！ ▶ 子どもたちに良い環境を残せます。

2

家計もいっしょにダイエット！ ▶ 電気代など光熱水費が節約できます。

3

ダイエットプランにチャレンジすると、もれなく記念品をゲット！

コツ コツ CO₂・CO₂ダイエットプラン にチャレンジ!



1か月間、環境にやさしい行動を心がけ、家庭でできるCO₂(二酸化炭素)ダイエット(削減)にチャレンジしましょう!



環境にやさしい行動メニューは右ページです。ご家族みんなで取り組んで、合計70点以上をめざしましょう!

STEP1 //

ダイエット開始を宣言!
1か月間家族みんなで
取り組もう!



STEP2 //

達成できたものに☑して
合計点を計算!
どれだけできたかな?



STEP3 //

結果を市役所に提出
して、チャレンジ記念
品をもらおう!



チャレンジ結果

行動メニューの合計点は…

CO₂排出量 _____ kg

節約金額 _____ 円のダイエットに成功!

点

チャレンジ期間

____年

/ ~ /

あなたの点数は…



1~29点のあなたは…

惜しい!!
来月もチャレンジしてみよう!



30~49点のあなたは…

効果は確実に
表れています!
少しずつ行動メニューを
増やしてみよう!



50~69点のあなたは…

CO₂CO₂行動の
意識が高い!
このまま続けて健康な
地球を守ろう!



70~100点のあなたは…

素晴らしい!!
ダイエット大成功!
周りの人にもCO₂CO₂
行動を教えてあげよう!

環境にやさしい行動メニュー



見やすいところに貼って、できるものから取り組んでみましょう！



1か月後、合計点と削減できたCO2排出量を計算しよう！

項目	ダイエットプラン行動メニュー	達成できたものに☑をして、合計点をだそう			1か月で削減・節約できた	
					CO2の量	金額
① 冷暖房	エアコンの室温設定を、夏28℃以上とする	☐	5		4.1kg	260円
	エアコンの室温設定を、冬20℃以下とする	☐	5		4.7kg	300円
	冷房を1日30分短縮する	☐	5		1.3kg	80円
	暖房を1日30分短縮する	☐	5		1.8kg	120円
	フィルターを月に1～2回清掃する	☐	3	/13	1.7kg	110円
② 照明	不要な照明はこまめに消す	☐	2		0.4kg	20円
	白熱電球を電球型LEDに取り替えた	☐	4	/6	3.7kg	230円
③ テレビ	つけっ放しにせず、見ないときは消す	☐	2		0.7kg	40円
	画面は明るすぎないようにする	☐	2	/4	1.1kg	70円
④ パソコン	使わないときは電源を切る	☐	3	/3	1.3kg	80円
⑤ 冷蔵庫	ものを詰め込みすぎない(半分にした場合)	☐	3		1.8kg	110円
	無駄な開閉はしない	☐	2		0.4kg	30円
	設定温度を季節に合わせて調節する(「強」から「中」に)	☐	5	/10	2.5kg	160円
⑥ 調理	食器を洗うときは給湯器を低温に設定する(40℃を38℃に)	☐	3		1.6kg	120円
	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する	☐	2	/5	1.0kg	80円
⑦ 入浴	家族は続けて入浴する	☐	5		7.1kg	520円
	シャワーは不必要に流したままにしない	☐	3	/8	2.4kg	270円
⑧ トイレ	便座の暖房温度、洗浄水の温度は低めにする	☐	2		1.6kg	100円
	便座の使用後は必ずフタをする	☐	2	/4	1.4kg	90円
⑨ 自動車	ふんわりアクセル「eスタート」で緩やかに発進する	☐	5		16.1kg	960円
	公共交通機関の利用を心がける	☐	2			
	「ちょっとそこまで」の外出は、できるだけ自動車は使わずに、自転車や徒歩で出かける	☐	5	/12		
⑩ ごみ	物を大切に使いごみを出さないようにしている	☐	3			
	新聞・雑誌、プラスチック容器包装、小型家電、古着など、資源ごみは適切に分別している	☐	4			
	生ごみはひと絞りにして、ごみの重量を減らしている	☐	4			
	食品ロスを出さないようにしている	☐	4	/15		
⑪ 生活の中で	夏の服装はクールビズ、冬の服装はウォームビズを取り入れる	☐	2			
	買い物地元でするなど地産地消を心がけ、旬のものを食べる(輸送に係る燃料が少なくなります。)	☐	2			
	商品棚の手前にある商品から購入する(てまえどり)	☐	2			
	過剰包装は断るようになっている	☐	2			
	マイバッグ・マイボトル・マイ箸を使用している	☐	3			
	ガーデニングや生垣設置など、家の周囲に緑を増やしている	☐	3			
	SDGsについて学び・考え、行動している	☐	3			
	尾張旭市環境基本計画を見る(市ホームページに掲載)	☐	3	/20		
		合計		/100	kg	円

※各数値は目安であり、資源エネルギー庁ホームページに記載の数値を参考に算出しています。

ご家庭のライフプランに合わせた環境にやさしい行動メニュー

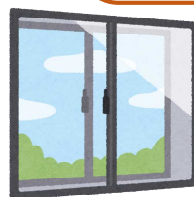


更に一步進んだチャレンジなら、
お家の機能を省エネ性能にチェンジ!



太陽光発電

二重サッシ
・窓ガラス



次世代自動車



省エネ家電

蓄電システム

エネファーム

再生可能エネルギーの利用で環境にやさしい行動を

尾張旭市内でも、太陽光発電設備や蓄電システムを導入した住宅が増えてきました。
地球温暖化を防ぐためには、再生可能エネルギーの導入を進めていく必要があります。

住宅を新築、改築する際は、再生可能エネルギーの導入や省エネ対策を行い、
住まいのゼロエネルギー化を進めましょう。

1か月間のチャレンジが終了したら、結果を市役所へ直接・郵送またはオンラインで提出しましょう!

※直接または郵送の場合は、下枠に氏名等を記入してこの用紙を提出してください。オンラインの場合は、二次元コードから
フォームに必要事項を入力して送信してください。郵送またはオンライン提出の場合、記念品は後日郵送します。

ふりがな

氏名 _____ 住所 〒488- _____
尾張旭市 _____



提出フォーム

尾張旭市 市民生活部 環境課

発行: 令和6年3月

〒488-8666 愛知県尾張旭市東大道町原田2600番地1
TEL: 0561-76-8134 FAX: 0561-52-0831
E-mail: kankyoku@city.owariasahi.lg.jp

