

# 区民の行動チェックリスト

## 柱1 地球温暖化・エネルギー対策

### エネルギー使用量を減らす

<日常生活における省エネ行動を実施する。>		確認欄
1	エアコンやテレビ、照明などの家電製品の無駄な使用を抑える。	
2	お湯は必要な時に沸かし、電気ポットでの保温はしない。	
3	台所、洗面所等で使うお湯の温度を低めにする。	
4	季節に応じた服装で過ごし、エアコンの設定温度を控え目にする。	
5	カーテン、ひさし、扇風機を活用し、冷暖房の効果を高める。	
6	家族がまとまって同じ部屋で過ごす。	
7	旬の食べものや近隣産の食べものを食べる。	
8	エアコンのフィルター清掃など家電製品の適切なメンテナンスを行う。	
9	車を利用する場合には、エコドライブを実践する。	
10	毎月のエネルギー使用量を確認し、使用状況を振り返る。	
<省エネ設備・機器を導入する。>		
1	照明をLEDに交換する。	
2	家電の買い替え等の際には、省エネ性能の高い製品を選ぶ。	
3	家庭の状況に応じた高効率な機器の導入を検討する。	
<住宅の建築・改築の際に省エネ化する。>		
1	高断熱・高气密化された住宅を建築、選択する。	
2	自然エネルギーを活用した住まいづくりを採用する。	
3	隣地との境界塀は低くし、自然光や自然風を入りやすくする。	
4	家庭の状況に応じたエネルギー管理システムを導入し、エネルギーを効率的に使うしくみをつくる。	
<環境に配慮した交通手段を選択する。>		
1	なるべく自動車は使わず、鉄道やバス、自転車を活用する。	
2	自動車を所有せず、レンタカーやカーシェアに切り替える。	
3	環境負荷の少ない自動車（燃料電池自動車、電気自動車、プラグインハイブリッド自動車、ハイブリッド自動車など）に買い替える。	

### エネルギーをつくる

1	電力会社を選ぶときは、CO <sub>2</sub> 排出係数など環境性能も考慮する。	
2	家庭の状況に応じて太陽光発電設備や太陽熱温水器などを設置する。	
3	家庭の状況に応じて蓄電池を導入し、エネルギー利用の効率を高めるとともに、大規模災害などの緊急時に備える。	

### 気候変動に備える

1	適切に冷房を利用し、熱中症を予防する。	
2	熱中症にかかりやすい高齢者や幼児などへの心配りを行う。	
3	災害時の避難などについてあらかじめ考えておく。	
4	豪雨に備え、排水溝などを日ごろから清掃しておく。	
5	暑さを緩和する打ち水等を実施する。	
6	よしずやすだれなど、涼しく過ごす工夫をする。	
7	温度計と湿度計を設置し、常に天候の変化を感じるようにしておく。	