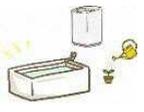


にいがたゼロチャレ30

温室効果ガスの排出を少しでも抑制し、将来の世代に自然豊かな環境を引き継いでいくため、私たち一人ひとりができる取組「にいがたゼロチャレ30」。一緒にチャレンジしてみませんか。

ゼロチャレ1	01.主電源やコンセントはOFF! 家電を長時間使わない時は、主電源を切ったりコンセントを抜いたりして待機電力を抑えましょう。	
ゼロチャレ2	02.無駄な照明は消す! 明るい昼間の照明や、使っていない部屋の照明は消しましょう。	
ゼロチャレ3	03.クールシェア・ウォームシェアで、冷暖房や照明の利用を削減! 一人一台の冷暖房使用をやめ、涼しい場所や暖かい場所をみんなで使うクールシェア・ウォームシェアで、電力や灯油などの消費を抑制しましょう。	
ゼロチャレ4	04.冷暖房の温度設定を見直す! 夏は室温28℃、冬は20℃を目安に冷暖房を調節しましょう。また、すだれ・グリーンカーテン等で室温が上がりにくいような工夫や、衣服での積極的な体温調整で、過度に冷暖房に頼らないで過ごす工夫をしましょう。	
ゼロチャレ5	05.LED照明に替える! 一般電球や蛍光灯に比べ消費電力が抑えられ、寿命が長いLEDタイプの照明を使いましょう。	
ゼロチャレ6	06.ポットや炊飯ジャーの保温をSTOP! 電気ポットや炊飯ジャーの保温機能は、実は多くの電気を消費します。必要な分だけお湯を沸かす、保温が必要な場合は魔法瓶を利用する、ご飯をたくさん炊いた場合は冷凍し、電子レンジで温めなおすなどの取り組みで、電力の消費を抑制でき、新潟米も常においしく食べられます。	
ゼロチャレ7	07.冷蔵庫の無駄な開け閉めはNG! ゆとりをもって収納!! 冷蔵庫内の温度が上がると、再度冷やすために電力が消費されます。食材の定位置を決めたり、開ける前に何を取り出すか考えるなどして無駄のない開閉を心がけましょう。また、冷蔵庫に食材を詰め込みすぎると冷気の循環が悪くなります。定期的に冷蔵庫を整理しましょう。	
ゼロチャレ8	08.食品ロスを減らそう! 食品の賞味・消費期限を把握し、期限が切れる前に食べましょう。防災備蓄品などはローリングストック法（備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法）で備えましょう。「食品ロス」を減らすことで資源を有効活用し、また食品の廃棄にかかる費用・エネルギーを削減することができ、結果的に温室効果ガス削減に繋がります。	
ゼロチャレ9	09.ごみは分別! ごみは分別してリサイクル可能なものを増やすことで、処理費用・エネルギーを抑え、温室効果ガスの削減に繋がります。自治体のごみ分別方法を確認し、適切にごみを捨てましょう。	
ゼロチャレ10	10.お風呂に入るときは間隔をあげずに入ろう! お湯が冷めないよう間隔をあげずにお風呂に入るようにし、追い炊きの時間をなるべく短くしましょう。	
ゼロチャレ11	11.水の出っぱなしはNG! シャワー、お皿を洗っている間、歯を磨いている間等、水をこまめにとめましょう。節水することは、水を供給したりきれいにしたりするために使われているエネルギーを節約、つまり節電となり、結果的に温室効果ガスの削減に繋がります。	
ゼロチャレ12	12.お風呂の残り湯を活用! 残り湯は捨てずに、洗濯や庭の水やりなどに使いましょう。節水することは、水を供給したりきれいにしたりするために使われているエネルギーを節約、つまり節電となり、結果的に温室効果ガスの削減に繋がります。	
ゼロチャレ13	13.髪はしっかりタオルドライ! お風呂後に髪を乾かすときは、先にタオルでしっかりと水気を取りましょう。ドライヤーの時間が短縮できます。	
ゼロチャレ14	14.トイレのフタは閉めよう! 暖房便座ではフタをあげっぱなしにしておく熱が逃げて便座が冷めるため、電力が余計に消費されます。使わないときはフタを閉めましょう。	
ゼロチャレ15	15.無駄なアイドリングをSTOP! エンジンをかけたまま停車する「アイドリング」を避けましょう。	

ゼロチャレ 1 6	16.穏やかなアクセルでゆっくりスタート、加速・減速を少なくし、スピードを落とす時は早めにアクセルを離そう！ 発進時にふんわりアクセル、車間距離を長くにとってムダな加速・減速をやめる、停止時には早めにアクセルから足を離すことで燃費が改善します。エコドライブを心がけましょう。	
ゼロチャレ 1 7	17.車内の不要な荷物はおろそう！ 車の燃費は荷物の重さに大きく左右されます。不要な荷物はあらかじめおろしてから運転しましょう。	
ゼロチャレ 1 8	18.買いすぎに注意！ お出かけの前に買うものをメモ。買いすぎは、保管や処理・処分などで余計なエネルギー消費を生み出すことにつながります。必要なものを、必要な分だけ購入しましょう。また、すぐに使用するものなら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、ゴミになる量を減らすこともできます。	
ゼロチャレ 1 9	19.地産地消！フードマイレージを考えよう！新潟の旬のものを買おう！ 新潟産の食べ物を消費することで、フードマイレージ(=食料の輸送距離)を抑えることが出来ます。また旬のものを購入することで、ビニールハウス栽培等で必要とするエネルギーを減らすことができます。	
ゼロチャレ 2 0	20.容器包装の少ないものを選んで購入！ 容器包装は最終的にゴミとなってしまいます。ばら売り簡易包装や無包装商品などを進んで購入しましょう	
ゼロチャレ 2 1	21.家電の買換え時は省エネ・環境配慮商品を購入！ 家電製品等の購入・買い替え時は、省エネラベル(★マーク)の多い省エネ商品を購入しましょう。	
ゼロチャレ 2 2	22.食料品・日用品購入時にはパッケージについているマークに注目！ 日ごろ何気なく買っている食料品、日用品でも、環境に配慮されている商品がたくさんあります。購入時にパッケージに付いているマークに注目、環境等に配慮しているマークを商品選びの参考にしましょう。	
ゼロチャレ 2 3	23.公共交通機関や自転車、徒歩で移動！ 通勤やお出かけの際には、出来るだけ徒歩やバス、鉄道、自転車等を利用しましょう。新潟県にはレンタサイクル施設が21市町村83施設にあります。	
ゼロチャレ 2 4	24.マイボトル、マイエコバッグの使用！ ペットボトルの購入を抑え、繰り返し使えるマイボトルの使用を心がけることや、買い物袋を持ち歩き、レジ袋の購入は控えることで使い捨てプラスチックの利用を減らしましょう。	
ゼロチャレ 2 5	25.宅配便はなるべく一回で受け取る！ 日時や時間の指定、置き配やコンビニ受け取りなどを利用して、再配達のエネルギ-の浪費を抑えましょう。	
ゼロチャレ 2 6	26.住環境に関心を！ 夏は蒸し暑く、冬は雪が多い新潟に適した、省エネルギーで快適に過ごせる戸建て・集合住宅が増えています。また、今住んでいる家も、窓を交換したり内窓を設置することで、結露防止や冷暖房費の節約ができます。住環境の快適性(家のどこにいても夏涼しく、冬は暖かい)と省エネルギーが両立する家探し、家づくりをしましょう。	
ゼロチャレ 2 7	27.再生可能エネルギーに関心を！ 家庭の電気も、太陽光発電などの再生可能エネルギーで発電した割合の多い電気に切り替えることができるようになってきています。電気を選ぶことで温室効果ガスの削減に取り組むことができます。	
ゼロチャレ 2 8	28.衣生活の3Rを実践しよう！ 衣服の多くはゴミとなって捨てられてしまっています。衣類を生産するために、天然資源やエネルギーが使われていて、ゴミの処理にもエネルギーが使われています。必要かどうかを見極めて購入する、お下がりやフリマ、フリマアプリを活用してリユースすることも考えてみましょう。	
ゼロチャレ 2 9	29.これからの自動車の購入・買換え時はエコカーを考えよう！ 電気自動車を見かける機会も増えてきました。燃費が向上するだけでなく、停電時には電源として使える自動車も開発されていきます。自動車の購入・買換えの選択肢にはぜひエコカーも検討してみてください。	
ゼロチャレ 3 0	30.植林やゴミ拾いなどの環境活動に参加してみよう！ 町内や地域のゴミ拾い、廃品回収、植林活動に参加しましょう。温暖化対策や環境について日頃取り組んでいることをみんなでシェア・発信することで、取組の輪を広げることができます。	