



# にいがたゼロチャレ30



温室効果ガスの排出を少しでも削減し、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よう！



## 1 電気のムダ使いを減らそう！

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。また、コンセントからプラグを抜くと待機電力を抑えられます。



## グリーンレレヒさんの豆知識 ①

新潟県の家庭の電力使用量(世帯あたり)は、47都道府県中12位。一人一人の意識が電力使用量削減につながるよ。(2019年度/経済産業省 都道府県別エネルギー消費統計より)

## 2 LED照明に替えよう！

消費電力が少なく、寿命も長いLEDタイプの照明に替えることによって、電力使用量を抑えることができます。



## 3 ポットや炊飯ジャーのムダな保温をやめよう！

保温は魔法瓶を利用しましょう。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して食べましょう。



## グリーンレレヒさんの豆知識 ②

ごはん1杯分を保存する場合、炊飯ジャーで保温するより、冷凍して電子レンジで解凍した方が電気代は少なく済み、新潟のお米もおいしく食べられるよ。

## 4 夏は室温28℃、冬は20℃を目安に冷暖房の温度設定を見直そう！

夏の冷房時は温度設定を1℃高く、冬の暖房は1℃低くすると約10%の消費電力削減になります。



## 5 クールシェア・ウォームシェアをしよう！

涼しい場所や暖かい場所にみんなで集まりシェアすることで、冷暖房費を節約しましょう。(※感染症流行時には3密を避ける等を考慮)



## 6 水の出っぱなしをやめよう！

シャワーの際やお皿を洗っている間、手を洗ったり、歯を磨いている間は、水をこまめにとめましょう。



## グリーンレレヒさんの豆知識 ③

水道水を送るためのポンプや、浄水・下水処理にもエネルギーを使うから、実は節水も省エネにつながるよ。

## 7 お風呂は間隔をあけずに入り、残り湯は有効活用しよう！

お湯が冷めないようこまめにフタを閉めたり、間隔をあけずにお風呂に入ると、追い炊き時間を短くできます。残り湯は洗濯や、掃除に活用しましょう。



## 8 髪はしっかりタオルドライしよう！

髪はタオルでしっかりと水気をとり、ドライヤーの時間を短縮しましょう。



## 9 トイレを使わないときはフタを閉めよう！

暖房便座は、フタを閉め、便座から熱が逃げないようにしましょう。



## 10 冷蔵庫はゆとりのある収納！ムダな開け閉めはやめよう！

冷蔵庫を整理して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てムダのない開閉を心がけましょう。



## 11 食品ロスを減らそう！

賞味・消費期限が切れる前、おいしい内に食べましょう。



## グリーンレレヒさんの豆知識 ④

新潟県民一人当たりの食品ロス量(家庭系)は、毎日鶏卵1つ分(約60g)。卵たった1つ分と思うかもしれないけれど、県民全員と考えるとたくさん。新潟県では「残さず食べよう!にいがた県民運動」を進めているよ。(QRコードサイト参照)



## 12 ごみは分別しよう！

ごみは分別してリサイクルしましょう。処理費用・エネルギーを抑えることにつながります。



## 13 マイボトル、マイバッグ、マイ箸、マイストローを使おう！

ペットボトルやレジ袋の購入は控え、使い捨てプラスチックの使用を減らしましょう。自分好みのデザインや機能があるものを使うことで、楽しみながらゴミを削減できます。



## グリーンレレヒさんの豆知識 ⑤

新潟県はエココンヤと一緒に「プラスチックごみの削減」の取組を進めているよ。みんなも一緒に取り組もう。(QRコードサイト参照)



### 14 宅配便はなるべく一回で受け取ろう!

日時の指定や置き配、コンビニ受け取りを利用して、再配達で使うムダなエネルギーを減らしましょう。



### 15 省エネ、快適な住まいを考えてみよう!

“夏は涼しく、冬は暖かい”住まいを考えてみましょう。いま住んでいるおうちでも窓の断熱改修や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、快適に。太陽光パネル設置も省エネにつながります。



### 16 再エネ電気の購入を考えてみよう!

家庭の電気も、太陽光などの再生可能エネルギーで発電した電気を選ぶようになってきています。購入する電気を選ぶだけで温暖化対策につながります。

(※再生可能エネルギー=CO2を排出せず、くり返し利用できるため、資源がなくなるしないエネルギー)



### 17 暮らしに植物や木をとり入れよう!

植物や木は調湿作用や一定の断熱性があります。おうちで植物や木を育てたり、夏はグリーンカーテンを活用することで快適に過ごせます。また、新潟県産材の製品を購入することで、県の森を守ることにもつながります。



### 18 環境にやさしい取組を知ろう!

私たちが環境にやさしい企業や取組を知り、発信していくことは、間接的に環境を守ることにつながります。



### グリーンレルヒさんの豆知識 ⑥



新潟県脱炭素ポータルサイトでは、エコ事業所や県内企業の脱炭素の取組を紹介しているよ。環境クイズや動画も載っているので見てみよう。(QRコードサイト参照)

### 19 環境活動に参加してみよう!

町内や地域のゴミ拾い、植林活動に参加してみましょう。温暖化対策や環境についてみんなでシェア・発信することで、取組の輪を広げられます。



### 20 学校や職場でも脱炭素に取り組んでみよう!

おうちの取組とともに、日中活動をする場でもエコを心がけ、ゼロチャレ仲間を増やしていこう。学校で節電、職場で省エネ、通勤通学ではスマートムーブ、テレワークすることもガソリンや時間の節約ができます。



### 21 地産地消!新潟の旬のものも食べよう!

地元新潟の旬のものを選ぶことは、フードマイレージ(=食料の輸送距離)を抑えたり、ビニールハウス栽培等が必要とするエネルギーを減らすことができます。



### 22 家電の買換え時は省エネ商品を選ぼう!

生活に欠かせない家電だからこそ、省エネラベル(★マークの多い)商品を選ぶと電気代もお得、温暖化防止効果も高くなります。



### 23 食料品・日用品はパッケージについているマークに注目して購入しよう!

環境に配慮している商品には、それを伝えてくれるマークがあります。マークを商品選びの参考にし、「買い物でも“エコ”」に取り組みましょう。



### グリーンレルヒさんの豆知識 ⑦



新潟県内では、新潟県カーボン・オフセットシンボルマークのついた、環境にやさしい商品が販売されているよ。まちのお店で探してみよう。

### 24 買いすぎに注意しよう!

食料品や衣服の買いすぎは、保管やゴミ処理・処分などで余計なエネルギーを使います。必要なものを必要な分だけ購入しましょう。



### 25 サステナブルファッションを意識しよう!

衣服は適切なケアをし、長く使える愛着のわく服として大切にしましょう。また、環境に配慮された生産過程やエコ素材の服等、衣服の作られ方にも注目してみましょう。



### グリーンレルヒさんの豆知識 ⑧



服を1着つくるためには、浴槽約11杯分の水を消費し、ペットボトル(500ml)約255本分のCO2を排出してしまうんだ。服1着1着を大切に。環境省のサイト「サステナブルファッション」も見てみよう。(QRコードサイト参照)

### 26 フリマやシェアリングサービスを活用しよう!

不要になってしまったものは、リサイクルショップへ販売したり、フリマやフリマアプリを活用してリユースを心がけましょう。



### 27 公共交通機関や自転車、徒歩で移動しよう!

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。



### グリーンレルヒさんの豆知識 ⑨

新潟県には、レンタサイクル施設が21市町村83施設あるよ。上手に活用して自転車で新潟の気持ちいい風を感じよう。

### 28 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。



### 29 エコドライブを心がけよう!

車間距離にゆとりを。発進時はふんわりアクセル、減速時は早めのアクセルオフ。エンジンをかけたまま停車する「アイドリング」は避けましょう。



### 30 自動車の購入・買換えにはエコカーを視野にいれよう!

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ます。ぜひ、エコカーも選択肢に検討してみましょう。



詳しい情報はホームページへ

新潟ゼロチャレ

検索



グリーンレルヒさんの豆知識 ⑩

新潟県の自家用乗用車保有台数(1世帯当たり)は47都道府県中10位。車社会の新潟では、環境にやさしい車選びやドライブを心がけることが大切だね。(新潟県100の指標<令和元年度>より)