

すぐ  
できる!

# 身近な地球温暖化対策 〜家庭でできる10の取り組み〜

## 12月は地球温暖化防止強化月間です

私たちの日々の生活の中で、ちょっとした心がけや工夫により、思わぬ省エネ効果を期待することができます。また、エネルギーの無駄や使いすぎを防ぐための小さな積み重ねがCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の排出削減につながり、地球温暖化対策にも有効です。

ここでは、身近な地球温暖化対策として、家庭でできる10の方法を紹介します。できるところから無理なく始めましょう。

### <環境にも家計にも優しい10の取り組み>

**1** 暖房の温度を1℃低く、冷房の温度を1℃高く設定する。

年間で  
約1,800円の節約

**2** 週2日往復8kmの車の運転をやめる。

年間で  
約9,200円の節約

**3** 1日5分間のアイドリングストップを行う。

年間で  
約1,900円の節約

**4** 待機電力を50%削減する。(コンセントをマメに抜く。)

年間で  
約3,400円の節約

**5** シャワーを1日1分家族全員が減らす。(お湯を流しっぱなしにしない)

年間で  
約7,100円の節約

**6** 風呂の残り湯を洗濯に使います。

年間で  
約4,200円の節約

**7** ジャーの保温を止める。

年間で  
約1,900円の節約

**8** 家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす。

年間で  
約10,400円の節約

**9** マイバッグを持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ。

トレーやラップ、レジ袋など、資源の節約

**10** テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす。

年間で  
約800円の節約

※削減効果のデータは全国地球温暖化防止活動推進センターのデータを引用しています。居住地域、住宅などにより異なります。

環境政策課 ☎017-734-9241

# もぐもぐ、てくてくてくてくて

## いっしょに食べよう！ いっしょに歩こう！

本県は親世代・子世代ともに肥満傾向が高いため、親子2世代を対象とした肥満予防「食育(食事)・歩育(運動)」対策が必要です。  
今回は歩育について紹介します。

### 歩育とは...

歩いて自然や社会に触れ、歩く喜び、歩く楽しさを通じて、豊かな心、生きる力(身体力・精神力・五感力・人格力・社会力)を育むことです。



### 家族で歩こう

県内で開催されるウォーキング大会には、保育所や幼稚園等の子どもたちが参加できるものがあります。そのほか親子で歩けるファミリーコースなど家族で歩いてみませんか？何か新しい発見があるかも...

### 家庭でできる手軽な運動

でも、冬は外での運動はちょっと...とお考えのあなた！家庭で気軽にできる運動に親子でチャレンジしてみませんか？

### 歩育や運動の事例コンテストを実施中！

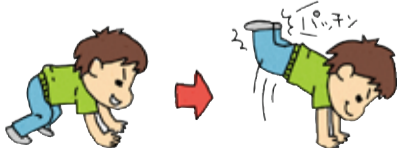
保育所や幼稚園、市町村を対象に、楽しく歩育や運動している事例を募集しています。どしどし応募ください。

※お問い合わせは保健衛生課まで

## あしパッチン

上半身の筋肉に効く

運動能力 平衡性(バランス)



### 動作

肘を伸ばして手は肩幅、足は肩幅よりやや広めに開き、よつばいになります。両足を一緒に蹴り上げ、足と足をぶつけてパッチン(拍手するように)。足を開いて着地します。難しいようであれば最初は足をパッチンせず、足で蹴り上げるだけでよいでしょう。

## かかとタッチ

おなかと腰をきたえる

運動能力 筋力(姿勢維持)



### 動作

膝を軽く伸ばして座る。膝の下に障害物を置く(靴やおもちゃなんでもよいが、大きすぎるものはNG) 障害物はそのままで膝を立て、障害物を越えるように足を前後に動かし、かかとで床にタッチ。

