

＼ひろげよう！＼つなげよう！＼つづけよう！  
エコ ライフ

# eco life

会社でも、家庭でも  
女性らしく楽しくエコする！

## エコライフ宣言



### ① 一人の女性として

すてき、かっこいいを  
忘れないエコライフスタイル

- マイ箸、マイボトル、マイバッグなど、おしゃれにエコを楽しむ
- 良い物を長く大切に使う



### ② 家庭人として

家族にとって  
居心地のいい環境づくり

- 環境にやさしい家電、食材、生活雑貨を選ぶ
- 家庭のエネルギー(水、電気、ガス)節約 = エコ生活を楽しむ
- ゴミを減らす(ゴミになるものは買わない、繰り返し使う、リサイクルする)

### ③ 母として

子どもの未来に安心して安全な環境を

- 子どもの成長に関わる食の安全に気をを使う
- エネルギーを過剰に使った快適過ぎる生活より、自然なライフスタイルを
- 環境について子どもと一緒に考える

### ④ 社会人として

誰かの役に立つことを

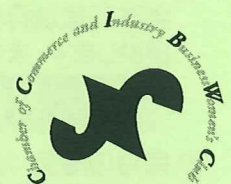
- 会社のエコ活動に参加する
- 地域のエコ活動に参加する

### ⑤ 地球市民として

できることから始める

- 世界の問題に目を向ける
- 生産者のことを考えて持続可能な買い物をする
- 環境のとりくみや考えを広めるなど、行動を起こす

私のエコライフ宣言



商工会議所女性会

全国商工会議所女性会連合会

# MOTTAINAI宣言

昔の日本人は生活の中に自然の恵みを取り入れ、自然に感謝の祈りを捧げ、「もったいない」の心を持って自然と共に生きてきました。

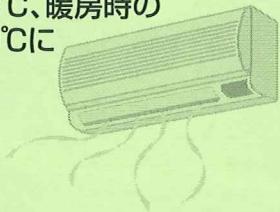
私たちは、地球環境に負担をかけないライフスタイル『MOTTAINAI』を心がけて行くことを誓います！

## 6つのアクション 誰もが実践できる、具体的なアクションプラン

### Act 1

#### 温度調節で減らそう

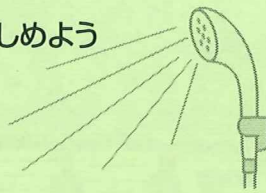
冷房は28℃、暖房時の室温は20℃にしよう



### Act 2

#### 水道の使い方で減らそう

蛇口はこまめにしめよう



### Act 3

#### 自動車の使い方で減らそう

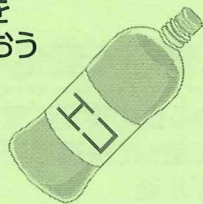
エコドライブをしよう



### Act 4

#### 商品の選び方で減らそう

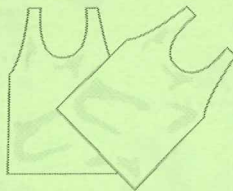
エコ製品を選んで買おう



### Act 5

#### 買い物とゴミで減らそう

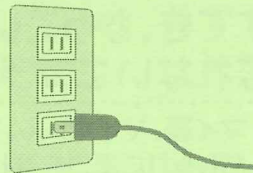
過剰包装を断ろう



### Act 6

#### 電気の使い方で減らそう

コンセントからこまめに抜こう



めざせ！1人、1日、1kg CO<sub>2</sub>削減

## CO<sub>2</sub>削減のために一人ひとりが出来ること

温暖化防止で大切なのは、一人ひとりができることから実践すること。

国民1人あたりが排出するCO<sub>2</sub>の量は、1日平均で約6kgです。

あなたも1人1日1kgのCO<sub>2</sub>削減をめざしましょう。

## 商工会議所環境行動計画支援サイト

低炭素経営に向けて

自社のエネルギー使用量や二酸化炭素排出量の実態を把握しましょう

### 「チェックシート」のご利用方法

- ① 「チェックシート」は、日商がホームページ上に開設する「商工会議所環境行動計画支援サイト」のメニューの一つとして提供します。まず、同サイトに接続してください。

<http://co2web.jp>

- ② 毎月の電気・ガス等の請求書／ガソリン・灯油等の領収書などで使用量、使用料金を確認し、パソコンから入力します。
- ③ 使用量が入力されると、自動的に二酸化炭素排出量と一次エネルギー使用量が計算できます。

