

HOP 「今できること」をすぐやろう			
1	電気は小まめに消しましょう		
2	電灯は、LED照明に替えましょう	○	○
3	暖房は20℃を目安に、暖かい服装で過ごしましょう		
4	冷房は28℃を目安に、カーテンやすだれを活用して、外の熱を遮りましょう		○
5	シャワーの流しっぱなしはやめて、節水しましょう	○	○
6	地産地消を心がけ、輸送時のCO2排出を減らしましょう		
7	宅配便は受取時間帯の指定や宅配ボックスを活用して1回で受け取り、再配達を減らしましょう		
8	近所は徒歩か自転車で移動しましょう		
9	ふんわりアクセル「eスタート」で燃費を向上しましょう		
10	アイドリングストップを心がけましょう		
11	買い物には、マイバッグを持参しましょう		
12	マイボトルを持って出かけるなど、使い捨てプラスチックを減らしましょう		
13	外出時の食べ残しゼロなど、食品ロス削減に取り組みましょう		
14	買い物は食べきれる量だけ買い、すぐ食べる食品は手前からとるなど、食品ロス削減を意識した行動を取りましょう		
15	ごみ削減・資源の有効活用のため、ごみの分別を徹底しましょう		
16	使用した天ぷら油をBDF(高純度バイオディーゼル燃料)にできるよう回収に協力しましょう		
17	着ない服や使わない物はリユース・リサイクルして長く使いましょう		
18	修理できるものは直して使いましょう		
STEP さらに一歩			
19	古くなった家電の買い替えは省エネ型にしましょう	◎	
20	圧力鍋で時間とエネルギーを節約しましょう		
21	テレワークを取り入れましょう		
22	住宅を高断熱化して、省エネで快適に過ごしましょう		◎
23	車の買い替えはエコカーにしましょう		
24	ノーマイカー通勤で、有意義な時間を過ごしましょう		
25	暖房機器を買い替えるときは、電化製品など化石燃料を使わないものを選びましょう	○	○
26	太陽熱温水器など太陽エネルギーを活用しましょう		
27	ヒートポンプ式電気給湯器でエネルギーを効率よく使いましょう	◎	◎
28	再エネで発電された電気を使いましょう		
29	太陽光パネルを設置して、電気を自給しましょう	○	
30	テイクアウトには容器を持参して、使い捨てをやめましょう		
31	リサイクル製品の活用のため、再生素材を使用している商品を選びましょう		
32	生ごみはコンポストでたい肥にしましょう		
33	廃食油から作るBDF(高純度バイオディーゼル燃料)を使いましょう		
JUMP ゼロカーボンを日常に			
34	自家発電で電気の購入をゼロにしましょう		
35	車の買い替えは化石燃料を使わない電気自動車、燃料電池自動車にしましょう		
36	自宅をゼロエネルギーハウスにしましょう		
	◎ ○ 計	2 4 6	2 4 6