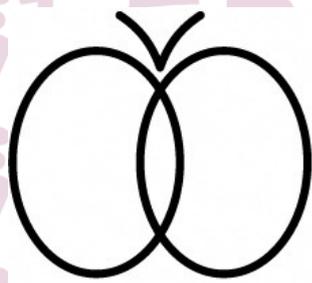


「<sup>かつ</sup>デコ活」ってなあに？



# デコ活

## くらしの中のエコろがけ

デコ活とは…二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む“デコ”と活動・生活を意味する“活”を組み合わせた新しい言葉です。みなさんも『デコ活』で暮らしを彩り豊かにしてみませんか？

### 豊島区の「テ・コ・カ・ツ」

～環境省の「デコ活アクション」大喜利大会に応募した、豊島区ならではのデコ活にちなんだアクション標語のご紹介～

テ

でかけたい



ウォーカブルな  
まちさがし

コ

このまちで

見つけてみよう



給水スポット

カ

家計にも

やさしい助成



エコ住宅

ツ

つなげよう

みらいのまちに

ゼロカーボン



環境にやさしい  
ライフスタイルを実施しよう！



こちらから↓も冊子の確認が可能です

ゼロカーボン  
って何？



豊島区は『ゼロカーボンシティ』を宣言しています

ゼロカーボン戦略の詳細は、こちらからご確認ください

- 豊島区ホームページ（二次元コードより飛べます）
- 環境政策課(本庁舎6階1番)窓口で配布の冊子

この1冊にまつまっています。

豊島区の環境にやさしい取組が

# エコに! お得に! 過ごしませんか?

- ・二酸化炭素の削減に向けて、生活や業務の中ですぐに取り組める省エネのポイントを冊子にまとめました。

## (区民の方向け)



## (事業者向け)



冊子内の取組を全て行くと、  
**約77,210円/年節約可能!**

### 冊子配布場所

豊島区ホームページ および  
豊島区役所本庁舎6階  
環境政策課窓口

家で過ごす  
とき

照明・パソコン



省エネチェック(数値は年間) 

		節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 照明の使用時間を1日1時間減らす	白熱電球	690円	9.6kg
	蛍光灯	150円	2.2kg
	LED電球	100円	1.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 白熱電球をLED電球に交換する		3,230円	45.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> パソコンを使う時間を1日1時間減らす	デスクトップ	1,110円	15.5kg
	ノート	190円	2.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> パソコン(デスクトップ)の電源オプションの見直しをする		440円	6.2kg

省エネクイズ

照明の使い方、どっちが省エネ？

**A** 短い時間でも  
こまめに消灯する

**B** 短い時間なら  
消灯しない

答えは「A. 短い時間でもこまめに消灯する」

照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。

※「としまみんなでエコライフ2023」より抜粋 省エネのポイントをチェックしよう！！



### 省エネチェック(数値は年間)

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,580円	22.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する	2,170円	30.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫には、ものを詰め込まない	1,540円	21.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	370円	5.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫を開けている時間を短くする	210円	3.0kg

#### 家庭から出る食品ロスを簡単3ステップで減らそう

ステップ1 家にある食材を買い物前にチェック。必要な分だけ買きましょう。

ステップ2 冷蔵庫内を整理整頓して「見える化」しましょう。

ステップ3 食品に合わせた方法と使いやすさを考えた方法で保存しましょう。

### 省エネクイズ

#### 冷蔵庫(冷凍室)の使い方、どっちが省エネ？

**A** 冷凍室は隙間なく  
ものを詰め込む

**B** 冷凍室に入れる  
ものは少なくする

答えは「A. 冷凍室は隙間なくものを詰め込む」

引き出し式の冷凍室は、隙間なく食品を入れた方が省エネです。凍った食品同士が保冷し合うので、ドアを開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。ただし、すぐに取り出せるように整理整頓は心がけましょうね。

※「としまみんなでエコライフ2023」より抜粋。省エネのポイントをチェックしよう！！

お風呂・シャワー・トイレ・ドライヤーなど

お風呂・  
洗面所・トイレを  
つかうとき



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> こまめにシャワーを止める	4,000円	30.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> お風呂は間隔をあけずに続けて入る	8,960円	82.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> 使わない時は、電気便座のふたを閉める	1,220円	17.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気便座の設定温度を低くする	930円	12.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	480円	6.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす	260円	3.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない	880円	2.6kg

省エネクイズ

お風呂の使い方、どっちが省エネ？

**A** 給湯

**B** 保温

**C** 追いだき

答えは「A. 給湯」

同じ条件の場合、「給湯」が「保温」や「追いだき」に比べて若干省エネです。「保温」と「追いだき」では、ほぼ変わりません。ただし、浴室の条件や保温時間によっては、「追いだき」の方が省エネになる可能性があります。

※「としまみんなでエコライフ2023」他にもあります みんなでできること(豊島区の実践)  
より抜粋

## 食品ロス削減に取り組んでいます

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のことです。日本の食品ロスの約半分が家庭で発生していると言われています。家庭から出る食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にとってもメリットがあります。

### フードドライブ

家庭で余っている食品を集めて、豊島区民社会福祉協議会を通じて区内の子ども食堂や食品提供を必要とする方々に渡しています。

詳しくは  で検索！



### 食べきり協力店

小盛メニューを導入するなど、食べ残しを減らす取り組みを実践している飲食店を「豊島区食べきり協力店」として登録しています。



このステッカーが  
目印！

詳しくは  で検索！



### TABETE

まだおいしく安全に食べられるのに店舗では売り切るのが難しい食事を、お得に「購入(レスキュー)」できるフードシェアリングサービス。アプリを登録して利用できます。



詳しくは  で検索！

