

1



家庭で節電する

私たちが使用する電力や熱の大部分は、石炭や石油、ガスを燃料としています。冷暖房の使用を控え、LED電球や省エネタイプの電化製品に取り替え、冷水で洗濯し、乾燥機を使わずに干して乾燥させることで、エネルギー消費量を減らしましょう。

2



徒歩や自転車で移動する、 または公共交通機関を利用する

軽油やガソリンを燃焼させる自動車の代わりに徒歩や自転車で移動すれば、温室効果ガスの排出が削減され、健康と体力の増進に役立ちます。移動距離が長いときは列車やバスの利用を、自動車は相乗りを検討しましょう。

3



野菜をもっと多く食べる

野菜や果物、全粒穀物、豆類、ナッツ類、種子の摂取量を増やし、肉や乳製品を減らすと環境への影響を大幅に軽減できます。一般に、植物性食品の生産による温室効果ガスの排出はより少なく、必要なエネルギーや土地、水の量も少なくなります。

4



長距離の移動手段を考える

飛行機は大量の化石燃料を燃やし、相当量の温室効果ガスを排出します。飛行機の利用を減らすことは、環境への影響を軽減する最も手取り早い方法の一つです。可能な限りオンラインで会ったり、列車を利用したり、長距離移動そのものをやめたりしましょう。

5



廃棄食品を減らす

食料を廃棄すると、食料の生産、加工、梱包、輸送のために使った資源やエネルギーも無駄になります。また、埋め立て地で食品が腐敗すると、強力な温室効果ガスの一種であるメタンガスが発生します。購入した食品は使い切り、食べ残しはすべて堆肥にしましょう。

ACT NOW

誰もが気候変動を止めるためにできることがあります。
移動手段から使用する電力、食べ物、そして声を上げることに至るまで、
私たちは変化をもたらすことができます。

気候危機に立ち向かうために、
ここにある10の行動から始めましょう。



6



リデュース、リユース、 リペア、リサイクル

私たちが購入する電子機器や衣類などは、原材料の抽出から製品の製造、市場への輸送まで、生産の各時点で炭素を排出します。買う物を減らし、中古品を購入し、修理できるものは修理し、リサイクルして地球の気候を守りましょう。

7



家庭のエネルギー源を替える

電力会社に、自宅のエネルギー源が石油、石炭、ガスのどれなのか、また、風力や太陽光などの再生可能エネルギー源への切り替えができるのか確かめましょう。あるいは、自宅の屋根にソーラーパネルを設置して家庭で使用する電力を賄いましょう。

8



電気自動車に乗り替える

自動車を購入予定なら電気自動車を検討してください。より安価なモデルが数多く出回っています。化石燃料から作られた電力で走行するにしても、電気自動車はガソリン車やディーゼル車より大気汚染の軽減に役立ち、温室効果ガスの排出量が大幅に削減されます。

9



環境に配慮した製品を選ぶ

あなたには、どんな商品やサービスを支持するかを選択する力があります。環境に及ぼす影響を軽減するために、地元の食品や旬の食材を購入し、責任を持って資源を使ったり、温室効果ガス排出や廃棄物の削減に力を入れたりしている企業の製品を選びましょう。

10



声を上げる

声を上げることが、変化をもたらす最も手取り早く最も効果的な方法の一つです。あなたの隣人や同僚、友人、家族と話してください。経営者には、あなたが大胆な変革を支持することを伝えましょう。地域や世界のリーダーたちに、今こそ行動を起こすように訴えましょう。