


# 家庭でできる温暖化対策 NO.16

## 「健康と温暖化防止」

9月とは言え暑い日が続いています。  
 会員の皆さんはこの夏どのように過ごされましたか？  
 さて、生活のスタイル改善に関しては既に多くの方が日常生活の中に  
 取り入れておられると思います。  
 今回はその中でも特に「健康と温暖化防止」について考えてみます。  
 健康のキーワードは沢山ありますが、代表的なものは

- ①規則正しい生活
- ②適度な運動
- ③生活スタイル改善

<p>規則正しい生活</p> <p>早寝・早起</p>	<p>◇就寝時間を1時間早め照明時間を短縮する                      ⇒ 照明の使用時間短縮、50W 2部屋分 1時間/日短縮と仮定                      松愛会全世帯(2万4千世帯)が実施すると                      CO2削減 約315t/年                      杉の木換算(50年もの高さ22m) 約22,526本</p>
<p>適度な運動</p> <p>自転車</p>  <p>徒歩</p>	<p>◇車の代わりに自転車を活用する                      5km相当を週2回移動 燃費10km/lと仮定                      ⇒ 一人当たりCO2削減 約120kg/年                      杉の木換算(50年もの高さ22m) 約8.5本/年</p> <p>◇車の代わりに徒歩で移動する                      2km相当を週2回移動と仮定                      ⇒ 一人当たりCO2削減 約21kg/年                      杉の木換算(50年もの高さ22m) 約1.5本/年</p>
<p>生活スタイル改善</p> <p>豊かな心</p>	<p>◇環境の見直し・賢い買物など                      ・住宅のエコ化 ⇒ 窓の断熱改修、カーテンでの断熱工夫など                      ・省エネ製品への置換 ⇒ パイ・パナソニック、エコカーなど                      ・新鮮な食材選択(地産地消) ⇒ 食材輸送時のCO2削減</p>
<p>社会貢献</p> <p>快適な暮らし</p>	<p>◇地域やNPOなどの環境ボランティアへ参加                      ⇒ 里山保全・整備、公園清掃、森林整備など地域とのつながりを通じ、心と身体の健康を維持する</p>

早寝・早起きなどの規則正しい生活が健康に良いことはよくご存知の事実です。  
 家庭で消費される電力の16%は照明からとされています。  
 就寝時間を少し早めれば夜間照明の使用量を抑制することができます。  
 また、自転車や徒歩での移動機会を増やすことで適度な運動になり健康維持にも役立ち、  
 結果として地球温暖化防止にも大きな効果があります。生活環境の見直しや賢い買物など  
 生活スタイルを改善すれば暮らしをより快適にでき健康にも有効です。  
 これからもご家庭での生活を見直し社会貢献活動と合わせ豊かな心で健康に暮らしましょう

### CO2削減とパイ・パナソニックの実現に貢献しましょう。

「地球温暖化防止に私たちができること」 2010.09掲載

生活を見直し  
 出来るものから  
 始めてみましょう。



2010.9.8  
 パナソニック松愛会  
 横浜東支部 エコ担当 小川友通  
 横浜西支部 エコ担当 畠山勝己