

# みんなではじめよう Vol.7 「ゼロカーボン」アクション

問い合わせ 総合政策課総合政策係（名寄庁舎3階）  
☎01654③2111（内線3313）  
環境生活課環境・生活安全係（名寄庁舎1階）  
☎01654③2111（内線3121）



わたしたちにできることをひとつひとつ  
連載第7弾は **お風呂**に関する環境にも家計にも  
優しい省エネ節約術を紹介します。

## お風呂の給湯器は...

「浴槽に水を貯めて沸かす」よりも  
「お湯を貯める」方が省エネ！  
使用していないときにスイッチを切ることも省エネ  
につながります。

## お風呂のふたを閉めましょう

せっかく貯めたお湯の熱が  
逃げてしまうのはもったいない！  
必ずお風呂のふたは閉めましょう。

出典：経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」

## 入浴は間隔をあげずに

2時間で4.5度低下した200Lのお湯を毎日追い焚き  
して入っていた場合と、間隔をあげずに入った場合  
では、年間で...

ガス：38.20m<sup>3</sup>の省エネ  
CO<sub>2</sub>：85.7kgの削減  
金額：約6,190円の節約 になります。

## シャワーは流したままにしない

45度のお湯を流す時間を毎日1分間短縮した場合、  
年間で...

ガス：12.78m<sup>3</sup>の省エネで約2,070円  
CO<sub>2</sub>：28.7kgの削減  
水道：4.38m<sup>3</sup>の節水で約1,140円  
金額：合計約3,210円の節約 になります。



シャワー1分間で約12Lのお湯が流れます。4人家  
族全員が4分間シャワーを使うと浴槽1杯分とほぼ  
同じ量になります。

## ほかにも省エネ行動してみよう！

1000W級の大風量ドライヤーは便利ですが、多  
くのエネルギーを使います。タオルドライして  
から使いましょう。

## 「アンコンシャス・バイアス」を知っていますか？



アンコンシャス・バイアスとは無意識の思い込み、偏見のことです。

### ◆身近なアンコンシャス・バイアスの例

- ◇デートや食事のお金は男性が負担すべきだと感じる
- ◇体力的にハードな仕事を女性に頼むのはかわいそうだと思う
- ◇子どもが病気になったときは母親が休んだほうがいいと思う
- ◇お茶出し、受付対応、保育士というと、女性を思い浮かべる

このような思い込みは、日常に溢れていますが、アンコンシャス・バイアスに気付かないままでは、自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。誰もが活躍できる社会を実現するためにも、まずは自分自身の「無意識の思い込み」に気づくとともに、言動を意識し、相手を尊重することが大切です。

## 誰でも、どこでも、自分らしく

### 令和7年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。

この期間に併せてイオン名寄ショッピングセンターではパネル展を実施します。これを機に「男だから女だからといった性別役割意識にとらわれない、誰もが自分らしく生きられる社会の実現」について考えてみましょう。

問い合わせ 環境生活課男女共同参画担当（名寄庁舎1階）☎01654③2111（内線3121）