



# やってみよう！ いわてわんこ節電所「家庭のエコチェック」

地球温暖化防止に向けた省エネ行動(エコアクション)は、家計の削減にもつながるね。  
無駄をなくして、地球にも家計にも優しい生活を送ってみませんか？

## 1. 省エネ行動チェック～先月取り組んだことにチェックしよう！

①【省エネ】使っていない家電・照明はこまめにスイッチ OFF 〈1.8kg-CO <sub>2</sub> /世帯↓ ¥159 節約！〉	<input type="checkbox"/>	⑦【食品ロス】 適量のご飯を残さず食べる 〈0.5kg-CO <sub>2</sub> /世帯↓ ¥742 節約！健康的な食生活に！〉	<input type="checkbox"/>
②【クール・ウォームビズ】快適な服装に心がけて、部屋の室温を見直します(目安:夏はおおむね 28℃、冬はおおむね 20℃) 〈3.4kg-CO <sub>2</sub> /人↓ ¥325 節約！快適な生活に！〉	<input type="checkbox"/>	⑧【ごみの削減】マイボトル、マイバッグの利用、ごみの分別などによりプラスチック等のごみを削減する 〈2.4kg-CO <sub>2</sub> /世帯↓ ¥317 節約！楽しく快適に！〉	<input type="checkbox"/>
③【節水】歯磨きやシャワーの時、水を出しっぱなしにしないなど、工夫して水を使う 〈0.9kg-CO <sub>2</sub> /世帯↓ ¥1,290 節約！〉	<input type="checkbox"/>	⑨【フリマ・シェアリング】古着を購入する、着なくなった服を誰かに譲る 〈16.1kg-CO <sub>2</sub> /人↓ 楽しく快適に！〉	<input type="checkbox"/>
④【公共交通機関・自転車等の活用】近くに出かけるときは、車を使わない 〈16.4kg-CO <sub>2</sub> /人↓ ¥982 節約！健康増進に！〉	<input type="checkbox"/>	⑩【商品の選択】エコマークの付いた商品や詰め替え用など、環境に配慮した商品を選択している 〈1.6kg-CO <sub>2</sub> /人↓地球にいいもの！〉	<input type="checkbox"/>
⑤【地産地消】できるだけ岩手県産で旬の食材を選ぶ 〈3.7kg-CO <sub>2</sub> /人↓ 健康的な食生活に！〉	<input type="checkbox"/>	⑪【スマートムーブ】エコドライブを実践する 〈9.8kg-CO <sub>2</sub> /台↓ ¥780 節約！〉	<input type="checkbox"/>
⑥【宅配便】宅配便を1回で受け取る(日時・時間指定、コンビニ受け取りなど) 〈0.6kg-CO <sub>2</sub> /人↓ 時間の有効活用に！〉	<input type="checkbox"/>	 	

## 2. ワンランク上の省エネ行動チェック やってる人はチェックしてね！

⑫ 省エネ家電(冷蔵庫、エアコンなど)を使っている 〈14.8kg-CO <sub>2</sub> /台↓ 冷蔵庫¥951、エアコン¥616 節約！〉	<input type="checkbox"/>	⑮ テレワークやオンライン会議を選択する 〈70kg-CO <sub>2</sub> /人↓ ¥5,106 節約！ 多様な働き方が可能に！〉	<input type="checkbox"/>
⑬ エコカー(電気自動車、プラグインハイブリッドカー、ハイブリッドカー)に乗っている 〈50.9kg-CO <sub>2</sub> /台↓ ¥6,263 節約！〉	<input type="checkbox"/>	⑯ 車を持たずカーシェアやレンタカーを利用している 〈40.9kg-CO <sub>2</sub> /台↓ ¥12,437 節約！〉	<input type="checkbox"/>
⑭ 太陽光発電設備を設置している 〈76.7kg-CO <sub>2</sub> /世帯↓ ¥4,432 節約！〉	<input type="checkbox"/>	⑰ 省エネ性能の高い住宅に住んでいる・窓や壁等の断熱リフォームを行っている 〈94.2kg-CO <sub>2</sub> /戸↓ ¥7,873 節約！〉	<input type="checkbox"/>

あなたのエコアクション、教えてください。(こんなアイデアもあるよ！)

( \_\_\_\_\_ )

●ニックネーム(任意) : \_\_\_\_\_ ● 性別 : 男・女・回答しない

●お住まいの市町村 : \_\_\_\_\_ 市・町・村

●年代 □10歳未満 □10代 □20代 □30代 □40代 □50代 □60代 □70歳以上

●メールアドレス(任意) E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

岩手県地球温暖化防止活動推進センターより、いわてわんこ節電所メールニュースなど、様々な情報をお送りします。(後日配信停止の手続きも可能です)



エコチェックの結果は、いわてわんこ節電所「家庭のエコチェック」に加算されるよ！



詳しくはこちら

ご記入いただいた内容は適切に管理し、岩手県地球温暖化防止活動推進センターからのお知らせ、いわてわんこ節電所「家庭のエコチェック」登録のみに利用いたします。他の目的には一切利用することはありません。