

みんなでチャレンジ Eco Challenge アクション!



ここには、温室効果ガスを減らすための30コのエコ行動が書かれています。

エコ行動の内容を見て、できていたら「チェック」に○をつけましょう。何個○がつくかな？

エコなくらし編

エコ行動の内容	チェック
1 家電製品などを新たに購入、買い替える時は、省エネ性能の優れた製品を選択している。	
2 テレビや照明をつけっぱなしにしないで、こまめに消している。	
3 電気ポットなど長時間使っていない家電製品のプラグを抜いている。	
4 白熱電球からLEDランプや電球型蛍光灯に取り換える。	
5 敷地の緑化やグリーンカーテンに取り組んでいる。	
6 ためた雨水を打ち水や草花への水やり利用している。 ※市では、雨水タンクの設置補助金制度を実施しています。	
7 家族みんなで一部屋に集まり、他の部屋の冷暖房や照明はこまめに消している。	
8 入浴する時は、家族みんなで間をあけずに入っている。	
9 電力の自由化に伴い、環境に配慮された電気を使っている。または使う検討をしている。	
10 地産地消を心がけ、旬の食材を使った献立を考えている。	
11 煮込み料理の野菜はレンジでチンしてから鍋にかけている。	
12 調理のときは、鍋にふたをして熱を逃がさないようにしている。	
13 鍋や皿の汚れは洗う前にふき取っている。	
14 冷蔵庫にものを詰めすぎしていない。	

※出典 「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬2017年版」(資源エネルギー庁)

エコなまちづくり編

エコ行動の内容	チェック
15 近距離を移動する時は、自動車の利用を控え、徒歩や自転車を利用している。	
16 ドライブに行くときは、タイヤの空気圧を点検し、エコドライブを心がけている。	
17 環境に関するイベントや活動などに積極的に参加している。	

ごみ・資源のエコ編

少しずつ、自分に出来る行動からチャレンジして、みんなで温室効果ガスの量を減らしましょう!



エコ行動の内容	チェック
18 買った食品は、冷蔵庫・冷凍庫への保存場所を決めて整理整頓している。	
19 買い物前に冷蔵庫の中身をチェックし、メモをして買すぎないようにしている。	
20 食材は使う量に分けて、小分けに冷凍している。	
21 料理はできるだけ残さずにおいしく食べている。	
22 残った料理は、お弁当用など小分けに冷凍している。	
23 消費期限(過ぎたら食べない方がよい期限)と賞味期限(おいしく食べることができる期限)の違いを知り、手つかずで食品を捨てないようにしている。	
24 野菜を調理するときは、余計な水分が吸収されないよう皮をむいてから洗っている。	
25 生ごみは、水きりネットなど、水分を減らして捨てるようにしている。	
26 レジ袋を断り、マイバッグで買い物している。	
27 水筒やタンブラーなどマイボトルを利用している。	
28 物を大切に、壊れたらできる限り修理して使っている。	
29 リサイクルショップやフリーマーケットを利用している。 (市民ボランティア団体「京田辺エコパークかなび」を利用している)	
30 プラスチック容器包装、紙ごみ、ペットボトル、紙パックなど分別してごみを出している。	

〇の合計 _____ コ

0~9 コ ★

10~24 コ ★★

25~30 コ ★★★

これからエコ行動に取り組ましましょう

次はエコ行動マスターを目指しましょう

エコ行動マスター! 周りにも伝授しましょう

