

いしかわ家庭版
環境ISO

省エネ・節電 2023

アクションプラン 取組シート

省エネ・節電に関すること

省資源に関すること

ごみの削減に関すること

まず取り組みたいおすすめの項目 (7項目以上)

- 1** 人のいない部屋の照明やテレビを見ないときはこまめに消す
約90~530円/年節約
- 2** エアコンを使うときは扇風機などで空気を循環させたり無理のない範囲で早めのスイッチオフを心がける
- 3** 家電の温度設定などは適切に設定する
例 ★エアコン…室温を目安28℃(夏)
★冷蔵庫の温度…「中」(夏)
★テレビの輝度…明るすぎないように
★トイレの暖房便座…「切」または「低」
約710~1,670円/年節約
- 4** 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、扉を必要以上に開閉しない
約280~1,180円/年節約
- 5** お風呂は冷めないうちに続けて入り、なるべく追いだきをしな
- 6** 家のエアコンなどを消して、家族で涼しい場所に出かける(クールシェア)
家庭では、複数のエアコン使用をやめなるべく1部屋に集まる工夫をする(おうちでクールシェア)

- 7** 詰め替え商品や簡易包装の商品などを選ぶ
- 8** 手洗いやシャワーをするときは、水を流しっぱなしにしない
- 9** 買い物をするときは、マイバッグを持参する

- 10** 冷蔵庫などを事前にチェックして、必要な食材を必要な量だけ購入する(食品ロス削減)
- 11** ご飯やおかずを残さず食べる(食品ロス削減)
- 12** ごみの分別を徹底し、市や町のルールにしたがって資源ごみを分けて出す(例:ペットボトルはキャップや剥がせるラベルを外し資源ごみに出す)

さらに取り組みたい項目 (5項目以上)

- 13** グリーンカーテンなどで日差しを和らげる
- 14** 窓に断熱シートやカーテンをかけたり、二重サッシや内窓を設置して、断熱効果を上げる
約1,836~2,430円/年節約
- 15** 自動車を使わず、自転車や徒歩で外出する
- 16** 自動車を運転するときは、ふんわりアクセルを心がける
- 17** エアコンや掃除機のフィルターは定期的に清掃する
約860円/年節約
- 18** 白熱電球や電球形蛍光灯をLED電球に付け替える
約950~1,060円/年節約
- 19** 電子レンジで野菜の下ごしらえをする
- 20** 省エネ型の家電製品に買い替える(既に使用している)
- 21** 宅配便の受取時間帯や受取場所を指定して、荷物を1回で受け取る(再配達防止)
- 22** 洗濯するときは、すすぎ1回に設定したり、お風呂の残り湯を利用する
- 23** 賞味期限と消費期限の意味を理解して買い物をする(食品ロス削減)
- 24** 調理くずを減らすなどエコクッキングを心がける(食品ロス削減)
- 25** 生ごみは、水切りをしてから捨てる
- 26** 食品トレーなどのプラスチックごみや牛乳パックなどを廃棄するときは、スーパーや地域での資源回収を活用する
- 27** 外出するときはマイボトルをもって出かける
- 28** リサイクルショップやフリーマーケットを利用する
- 29** コンポストでたい肥をつくる

出典)経済産業省資源エネルギー庁「家庭用省エネ性能カタログ2022年度版」

取組方法は裏面をチェック!

2023 いしかわエコレンジャー



みんなのエコパワーでちきゅうをすくおう!!

みんなもいっしょにチャレンジだ!

ちきゅうを おそろ「ムダモンスター」をたおすため、いしかわエコレンジャーはエコのパワーで たたかうぞ!



ぼくとわたしががんばる 5つのエコレンジャーチャレンジ!

チャレンジ①
ひとのいないへやの でんきを けす!
せつてん レッド!!

チャレンジ②
みずをながしっぱなしにしない!
せつまい ブルー!!

チャレンジ③
ごはんや おかずをのこさず たべる!
もったいない イエロー!!

チャレンジするきかんは 8がつだよ!

チャレンジ④
ごみを わけてごみばこに 入れる!
ふんばつ グリーン!!

チャレンジ⑤
テレビを みないときは けす!
せつやく ピンク!!

5つのうち1つ できた日にはボールをばってムダモンスターをたおそう!!

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 31日 | | | | | | | | | |

がんばった みんなには「いしかわエコレンジャー」の あかし! になていしようとなていパッチをプレゼント! もうしごみ ほうほうは うちを みてみよう!

8月のチャレンジ期間終了後、下記の必要事項をご記入のうえ、このページを切り取って、締切日までに
お子様が通われている園まで提出してください。

締切
9月6日水まで

いしかわエコレンジャー申込書

| | | | | |
|---------|-------------|-----|----|----|
| お子様のお名前 | ふりがな (姓) | (名) | 年齢 | 園名 |
| | | | 歳 | |

お子様のがんばりに一言メッセージをお願いします

報告しよう

省エネ・節電アクションプラン 2023 取組シート 「取組報告書」兼「エコファミリー申込書」

1 4ページの中から8月に取組んだ項目に○をつけてください
[まず取り組みたいおすすめ項目]から目指せ7項目以上、
[さらに取り組みたい項目]から目指せ5項目以上

| | |
|----------------|----------------|
| まず取り組みたいおすすめ項目 | さらに取り組みたい項目 |
| 1 2 3 | 13 14 15 16 17 |
| 4 5 6 | 18 19 20 21 22 |
| 7 8 9 | 23 24 25 26 27 |
| 10 11 12 | 28 29 |

3 世帯主のお名前、ご住所等を記入してください
(この欄に記入がない場合は商品券等の配付はできません)

(取組宣言)いしかわ家庭版環境ISOの認定家庭(エコファミリー)として、これからも省エネ・節電アクションプランに継続的に取り組みます。

〒 - ※番地・建物名・部屋番号まで正確にご記入ください。

ご住所 石川県 市・町

フリガナ

世帯主のお名前

世帯主の電話番号

フリガナ

記入者のお名前

記入者の電話番号

報告しよう

チャレンジする期間は、8月の1ヶ月間! 家族みんなでエコ活動がんばろう!

お子様の
チャレンジ



5つのチャレンジのうち、1つでもできた日のマークに好きなシールを貼ってください。色をぬってもOKです。
チャレンジをがんばったお子様には、いしかわエコレンジャーの「認定証」と「認定バッジ」をプレゼントします。

保護者も
チャレンジ

いしかわ家庭版環境ISO 2023 省エネ・節電アクションプラン 取組シート

まず始めに、4ページの中から取組項目を選択し、選んだ項目にチャレンジしてください。
8月の1ヶ月間チャレンジしたら、左の取組報告書で成果報告とエコファミリーの申込をしてください。

エコファミリーって? (いしかわ家庭版環境ISO認定家庭) 県が推進するエコ活動に取り組み、今後も継続的にエコに取り組むことを宣言していただいたご家庭のことです。
※今後継続的に取り組む活動についての報告は義務ではありません。

抽選で協賛企業の「商品券等」をプレゼント!

省エネ・節電アクションプランに取組まれた方に!

※商品券等...協賛企業の商品券またはエコチケットのいずれか(選択できません)

エコ活動で家計も助かるわ!

お知らせコーナー

いしかわECOアプリ

エコチケットが簡単に申請できるほか、日々の環境配慮行動でポイントが貯まり、景品が当たるキャンペーンに応募できます。

ダウンロードはこちらから

Androidの方 ▶ Google Play で手に入れよう

iOSの方 ▶ App Store からダウンロード

この事業は企業からの協賛金で運営しています

イオンリテール(株)、(株)大阪屋ショップ、JAバンク石川、第一生命保険(株)、(株)どんたく、のと共栄信用金庫、マックスバリュ北陸(株) (50音順)



《個人情報の取扱いについて》ご記入いただいた個人情報については、石川県個人情報保護条例に基づき取り扱うものとし、認定証などの送付や、いしかわ家庭版環境ISOに関するご案内、個人を特定しない範囲での集計データなどとして使用します。

取組宣言! これからも「いしかわエコレンジャー」
「エコファミリー」として、**エコ活動をがんばります!**

お問い合わせ

石川県生活環境部カーボンニュートラル推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 TEL:076-225-1469
FAX:076-225-1479 メール:cn2@pref.ishikawa.lg.jp

