

「取組報告書」兼「エコファミリー申込書」

取り組んだ番号の□に○をつけてください。【緩和策】と【適応策】からそれぞれ5項目以上を目指そう！



緩和策（気候変動の原因を少なくする）

自宅でできる緩和策（9項目）

- 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
- 2 LED照明や、省エネ型の家電製品を使用する
- 3 自宅の電気使用量を調べる
- 4 再生可能エネルギー由来の電気プランを契約する
- 5 手洗いやシャワーをするとき、水を流しっぱなしにしない
- 6 節水シャワーヘッドの導入や蛇口への節水アダプタの設置を行う
- 7 ご飯やおかずを残さず食べる（食品ロス削減）
- 8 ごみはできるだけ減らし、資源としてきちんと分別・再利用する
- 9 宅配便は置き配や宅配ボックス、時間指定などを活用して一度で受け取る

移動でできる緩和策（2項目）

- 10 できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動する
- 11 ふんわりアクセルや加減速の少ない運転等のエコドライブを実施する、またはEVについて調べる

買い物でできる緩和策（4項目）

- 12 地元産の旬の素材を積極的に選ぶ
- 13 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）
- 14 マイボトル・マイバッグを利用する
- 15 リサイクル素材を使った環境に配慮した商品を選ぶ

さらに取り組んでみたい緩和策（2項目）

- 16 いしかわエコハウスへ行き、省エネ・創エネ技術等を体験する
- 17 いしかわエコアプリを使い、環境配慮行動に取り組む



適応策（気候変動の影響に備える）

自宅でできる適応策（7項目）

- 18 エアコンや扇風機を適切に使用する
- 19 こまめに水分・塩分などを補給する
- 20 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 21 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 22 グリーンカーテンなどで日差しを和らげる
- 23 断熱性能の高い窓ガラスやサッシへの交換等の断熱リフォームを実施する
- 24 熱中症警戒アラートの情報を確認し、熱中症のリスクが高い日は不要不急の外出を控える

移動でできる適応策（3項目）

- 25 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- 26 外出時には日傘や帽子を着用する
- 27 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩をとる

災害に備える適応策（3項目）

- 28 自分が住んでいる地域のハザードマップを見て、危険なエリアと避難場所を確認しておく
- 29 家族や知人と災害時の連絡手段を確認しておく
- 30 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておく



提出先
問合せ先

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 MAIL : cn2@pref.ishikawa.lg.jp

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、これからも気候変動対応アクションプランに継続的に取り組みます。

フリガナ 世帯主のお名前	(姓) _____ (名) _____	フリガナ 記入者のお名前	(姓) _____ (名) _____	電話番号	世帯主 _____	記入者 _____
ご住所	〒 _____ ※番地・建物名・部屋番号まで正確にご記入ください。					
	石川県	市・町				