

すぐにできるエコチャレンジ チェックリスト

行動区分	取り組み
エネルギーを節約するための行動	<input type="checkbox"/> 冷房の温度を28℃に抑えた・または冷房を使わなかった。
	<input type="checkbox"/> エアコンフィルターの掃除を手伝った。
	<input type="checkbox"/> テレビゲームや、テレビやビデオを見る時間を減らした。
	<input type="checkbox"/> 電気製品を使っていないときに電源プラグをコンセントから抜いた。
	<input type="checkbox"/> 明るい時間や人がいない場所などの無駄な明かりは消すようにした。
	<input type="checkbox"/> なるべくエレベーターを使わないようにした。
	<input type="checkbox"/> お風呂には家族となるべく続けて入った。
水を節約したり、汚れを防止したりするための行動	<input type="checkbox"/> 頭を洗っているときなど、必要のない時にはこまめにシャワーを止めた。
	<input type="checkbox"/> トイレに流す水の量をできるだけ少なくするよう工夫した。
	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水や味噌汁などを飲み残さないようにして、排水口から流さないようにした。
	<input type="checkbox"/> 洗剤や石けんを使いすぎないようにした。
資源のむだ使いを減らすための行動	<input type="checkbox"/> 買い物をする時、むだな包装紙、袋は「いりません」と断った。
	<input type="checkbox"/> 牛乳パックを集めて洗って、リサイクルに出した。
	<input type="checkbox"/> 紙の裏も使い、うらの白いチラシなどは小さく切ってメモ用紙などに利用した。
	<input type="checkbox"/> 何か買うときに、本当に必要か、長く使えるかどうかを考えて買うようにした。
	<input type="checkbox"/> 文房具などを買うときは、再生紙でできたものや環境マークのついたものを選んで買った。
	<input type="checkbox"/> ノートや鉛筆は最後まで大切に使った。
	<input type="checkbox"/> 使い捨ての紙コップや紙皿などは使わないようにした。
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパーやペーパータオルをむだに使わないようにした。
ごみを減らすための行動	<input type="checkbox"/> 住んでいる町のルールに従ったごみ分別を手伝った。
	<input type="checkbox"/> 山や森、川、海に出かけたとき、ごみは持ち帰るようにした。
	<input type="checkbox"/> 食べ残しが出ないよう、出された食べ物はいきれいに食べた。
動植物のことを知るための行動	<input type="checkbox"/> どんな植物や野鳥、昆虫がいるのか、調べてみたり観察してみた。
	<input type="checkbox"/> 環境に関する本や記事を読んだり、番組を見たり、博物館や植物園に行ってみたりした。
環境問題をみんなで考えるための行動	<input type="checkbox"/> エコライフについて、家族や友人と話し合った。
	<input type="checkbox"/> 清掃活動、自然観察会などの環境に関係したイベントに参加した。