



# 取り組み内容の記入例

(下記はあくまでも記入例です。皆様の取り組みに合わせてご記入ください。)

取り組み項目と内容	
テレビ	テレビの主電源オフ( 時から 時まで)。
	テレビを見ないときは消す(1日 時間減らした)。
	画面の明るさを変更(明るさを最大 中央に変更した)。
照明	照明をこまめに消す(点灯時間を1日1時間短縮した)。
	省エネ機器へ交換(白熱球を電球型蛍光灯に 個交換した)。
エアコン	エアコンの設定温度を冷房27 から28 にした。
	冷房を1日1時間減らした。
	フィルター掃除を毎月行った。
冷蔵庫	庫内を整理して物をつめすぎない(食材を半分程度にした)。
	一度に開けている時間を10秒程度にした。以前は長くあけていた。
	冬場は庫内の設定温度を下げた(強から中に、中から弱にした)
	側面に5cmほど隙間を開け、上に荷物を置かないようにした。
水道	蛇口はこまめに締める(歯磨きのときはコップを使って流しっぱなしをやめた)
	散水に雨水利用で水道使用量が から になった。
車・交通機関	エコドライブやアイドリングストップで月 リットルが リットルになった。
	自動車から公共交通機関(電車・バス)へ
	約 kmの距離を(自転車・徒歩等)で月に約 日通勤。
ごみ削減	3回に2回はマイバッグを利用(週に3日ほど買い物)。
	昼食時はいつもマイ箸を使用している(週に5日)。
	水筒利用で1週間のペットボトル飲料の購入回数がおおよそ から になった。
	リユース等でごみ量が 袋から 袋になった。