

家族全員でエコライフチェック

キッチン	電気ポットの保温を止める					
	炊飯器の保温を止める					
	食器洗いはお湯を使わない					
	ガスは強火をあまり使わない					
	保温型調理器具を活用する					
	冷蔵庫のつめこみをやめる					
	冷蔵庫の無駄な開閉をやめる					
	冷蔵庫を開ける時間を短くする					
	冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置する					
	冬場は冷蔵強度を弱くする					
野菜の下ごしらはレンジを活用する						
交通手段	アイドリングをしない					
	無駄な荷物の積みっぱなしをやめる					
	急発進、急加速をやめる					
	タイヤの空気圧を適正にする					
	1週間に1日マイカー利用を控える					
	近い場所へは自転車、徒歩で行く					
リビング	1日1時間テレビの利用を減らす					
	テレビの画面を不必要に明るくしない					
	テレビの音量を不必要に大きくしない					
	テレビの代わりにラジオやCDを聞く					
	テレビを見ない時は主電源をオフにする					
	電気カーペットの温度設定は低めにする					
	冷房の温度を1℃高く設定する					
	暖房の温度を1℃低く設定する					
	エアコンのフィルターはこまめに掃除する					
	冷房の不必要なつけっぱなしをしない					
	暖房の不必要なつけっぱなしをしない					
	エアコンの室外機の周りに物を置かない					
	エアコンを使わない季節はプラグを抜く					
電化製品の待機時消費電力を少なくする						
利用しない部屋の照明はこまめに消す						
家族そろって食事をとる						
コタツの温度設定を低めにする						
部屋を片付けて掃除機の時間を短くする						
バス・トイレ	お風呂は家族で間隔を開けずに入る					
	浴槽にはフタをする					
	シャワーの時間を1日1分減らす					
	お風呂の残り湯を洗濯に使用する					
	洗濯は容量の80%程度にまとめて洗う					
	天気の良い日は衣類乾燥機を使わない					
便座暖房を使わない時はフタを閉める						
買い物・ごみ	マイバックを利用する					
	使い切れない量・数は買わない					
	トレイを資源ごみに出す					
	ペットボトルを資源ごみに出す					
	新聞紙等を資源ごみに出す					