

いしかわ家庭版
環境ISO

気候変動対応 アクションプラン 取組シート 2025

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）

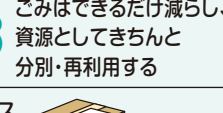
- 1 人のいない部屋の照明やテレビを見ないときはこまめに消す

- 2 LED照明や、省エネ型の家電製品を使用する

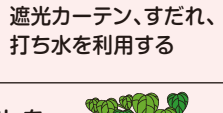
- 3 自宅の電気使用量を調べる

- 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には、水を流しっぱなしにしない

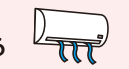
- 6 節水シャワーヘッドの導入や蛇口への節水アダプタの設置を行う

- 7 ご飯やおかずを残さず食べる（食品ロス削減）

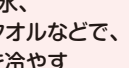
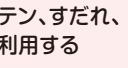
- 8 ごみはできるだけ減らし、資源としてきちんと分別・再利用する

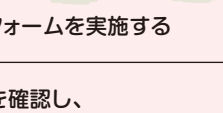
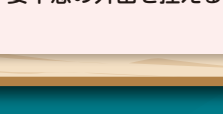
- 9 宅配便は置き配や宅配ボックス、時間指定などを活用して一度で受け取る


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）

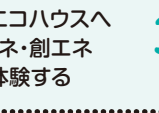
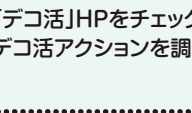
- 12 地元産の旬の素材を積極的に選ぶ

- 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）

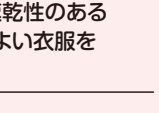
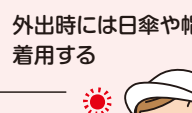
- 14 マイボトル・マイバッグを利用する

- 15 リサイクル素材を使った環境に配慮した商品を選ぶ

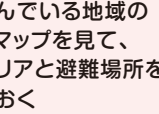

さらに取り組んでみたい緩和策（2項目）

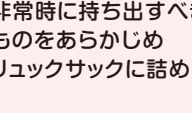
- 16 いしかわエコハウスへ行き、省エネ・創エネ技術等を体験する

- 17 「デコ活」HPをチェックし、デコ活アクションを調べる


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 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩をとる


災害に備える適応策（3項目）

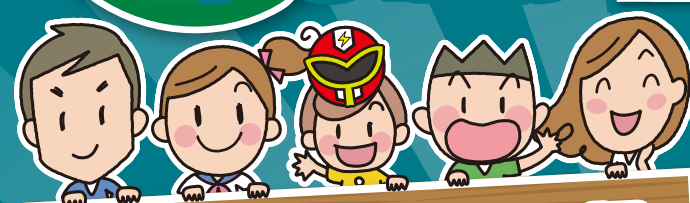
- 28 自分が住んでいる地域のハザードマップを見て、危険なエリアと避難場所を確認しておく

- 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


取組方法は3ページをチェック！

2025

いしかわ エコレンジャー



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！

みんなのエコパワーで
ちきゅうをすくおう！！



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！
せつでん
レッド！！

チャレンジ②
みずを
ながしっぱなしに
しない！
せつづい
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
いれる！
ぶんべつ
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 12 できた日には **シール** をはって **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！
にんていしょうとにんていバッジを
プレゼント！ もうしこみ ほうほうは うちを みてみよう！

- ①下記に必要事項をご記入ください。
 ②8月のチャレンジ期間終了後、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4日**木**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	年齢	園名
	(姓) (名)	歳	

取組宣言! これからも「エコレンジャー」として、エコ活動がんばります!

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

 気候変動対応アクションプラン 2025 取組シート
 「取組報告書」兼「エコファミリー申込書」

1 4ページの取組項目から8月に取り組んだものに○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! <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">緩和策</th> <th colspan="5">適応策</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td></td> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td></td> </tr> <tr> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td></td> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td></td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td></td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td> </tr> <tr> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td></td> <td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>17</td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	緩和策					適応策					1	2	3	4		18	19	20	21		5	6	7	8		22	23	24	25		9	10	11	12		26	27	28	29		13	14	15	16		30					17										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) ※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 記入者の名前 記入者の電話番号
緩和策					適応策																																																								
1	2	3	4		18	19	20	21																																																					
5	6	7	8		22	23	24	25																																																					
9	10	11	12		26	27	28	29																																																					
13	14	15	16		30																																																								
17																																																													

2 8月の電気使用量を記入してください
 (検針日が8月中の電気使用量。不明の場合は空欄でも可。)

前年の使用量a	本年の使用量b	前年と本年の差a-b
kWh	kWh	kWh

〈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、個人情報の保護に関する法律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。

エコチケット事業は企業からの協賛金で運営しています

AEON
イオンリテール株式会社

スマイルスーパーマーケット
大阪屋ジョブ

JAバンク石川

一生のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group

どんたく
DONTAKU

のとしん

MaxValu

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

気候変動対応アクションプラン 2025 取組シート

4ページの取組項目の中から項目を選んでチャレンジしてください。
 左ページに必要事項を記入して、8月のチャレンジ期間終了後に提出してください。

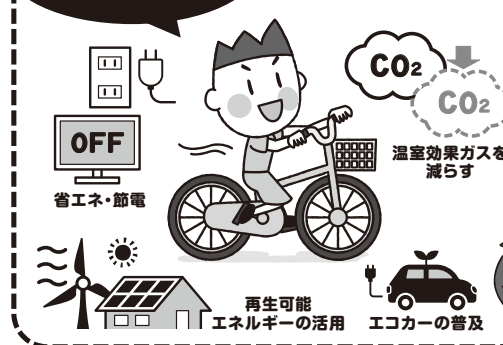
特典

気候変動対応アクションプランに取り組まれた方の中から抽選で
協賛企業の商品券等をプレゼント!!

※商品券等...協賛企業の商品券または県内のスーパーやコンビニ・農産物等直売所・飲食店などで使用できるエコチケット(選択不可)

緩和とは?
原因を少なく

緩和策の例



2つの
気候変動
対策

適応策の例

適応とは?
影響に備える



気候変動
とは?

日本の年平均気温は100年前より1.35℃も上がっています。このように長い時間をかけて起こる気温などの変化を「気候変動」と言い、石油などの化石燃料の使用により排出される温室効果ガスが主な原因となっています。気候変動は、大雨による災害や猛暑による熱中症の増加など、私たちの生活に様々な悪影響をもたらすようになっています。気候変動は、地球規模の問題であるとともに私たちにとって身近な問題でもあります。気候変動の進行を止めるには、その原因となる温室効果ガスを減らす「緩和」が最も重要な対策ですが、すでに生じている気候変動の悪影響に対応する「適応」にも取り組むことが重要です。

熱中症に
気を付けよう!

エアコンや扇風機を適切に使用しましょう。
 こまめに水分・塩分を補給しましょう。
 熱中症のリスクが高い日は
 不要不急の外出を控えましょう。



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

ミックス
紙に責任ある森林
管理を支えています
FSC® C190924

VEGETABLE
OIL INK