



「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

まず取り組みたいおすすめの項目から目指せ7項目以上、さらに取り組みたい項目から目指せ5項目以上

まず取り組みたいおすすめの項目




省エネ・節電に関すること

- 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
OFF 
約90~530円/年節約
- 2 エアコンを使うときは扇風機などで空気を循環させたり無理のない範囲で早めのスイッチオフを心がける
- 3 家電の温度設定などは適切に設定する
★エアコン…室温の目安28℃(夏)、20℃(冬)
★冷蔵庫の温度…「中」(夏)、「低」(冬)
★テレビの輝度…明るすぎないように
★トイレの暖房便座…「切」または「低」
約710~1,670円/年節約
- 4 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、扉を必要以上に閉閉しない 
約280~1,180円/年節約
- 5 お風呂は冷めないうちに続けて入り、なるべく追いだきをしな
- 6 家のエアコンなどを消して、家族で涼しい場所に出かけたり(クールシェア)、家庭で1つの部屋に集まって鍋を囲んだり、飲食店や銭湯に出かける(ウォームシェア)



省資源に関すること

- 7 詰め替え商品や簡易包装の商品などを選ぶ
- 8 手洗いやシャワーをするときは、水を流しっぱなしにしない 
- 9 買い物をするときは、マイバッグを持参する 



ごみの削減に関すること

- 10 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) 
- 11 ご飯やおかずを残さず食べる(食品ロス削減) 
- 12 ごみの分別を徹底し、市や町のルールにしたがって資源ごみを分けて出す(例:ペットボトルはキャップや剥がせるラベルを外し資源ごみに出す) 

さらに取り組みたい項目

- 13 グリーンカーテンなどで日差しを和らげる 
約160~2,430円/年節約
- 14 窓に断熱シートやカーテンをかけたり、二重サッシや内窓を設置して、断熱効果を上げる
- 15 自動車を運転するときは、ふんわりアクセルを心がける
- 16 自動車を使わず、自転車や徒歩で外出する 
- 17 エアコンや掃除機のフィルターは定期的に清掃する 
約860円/年節約
- 18 白熱電球や電球型蛍光灯をLED電球に付け替える 
約1,120円/年節約
- 19 電子レンジで野菜の下ごしらえをする 
- 20 省エネ型の家電製品に買い替える(既に使用している)
- 21 宅配便の受取時間帯や受取場所を指定して、荷物を1回で受け取る(再配達防止) 

出典)経済産業省資源エネルギー庁「家庭用省エネ性能カタログ2021年版」

- 22 洗濯するときは、すすぎ1回に設定したり、お風呂の残り湯を利用する 
- 23 賞味期限と消費期限の意味を理解して買い物をする(食品ロス削減)
- 24 調理くずを減らすなどエコクッキングを心がける(食品ロス削減)
- 25 生ごみは、水切りをしてから捨てる
- 26 食品トレーなどのプラスチックごみや牛乳パックなどを廃棄するときは、スーパーや地域での資源回収を活用する
- 27 外出するときはマイボトルをもって出かける 
- 28 リサイクルショップやフリーマーケットを利用する
- 29 コンポストでたい肥をつくる

世帯主のお名前、ご住所等を記入してください

〈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、これからも省エネ・節電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	-	-

※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
-----	-----	-----	-----

(個人情報取扱について)ご記入いただいた個人情報については、石川県個人情報保護条例に基づき取り扱うものとし、いしかわ家庭版環境ISOに関するご案内や、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。



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