

行動記録書

	選択	行動項目	リーダー	評価													
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
リビング では		①冷暖房の設定温度は、夏は28℃、冬は20℃を目安にします。															
		②冷暖房効果を高めるため、カーテン、ブラインド、すだれを利用します。															
		③不要な照明は消します。															
		④電化製品やOA機器を長時間使用しない時は、主電源を切ります。															
		⑤電化製品やOA機器を使用しない時は、スイッチをこまめに切ります。															
		⑥白熱電球から電球型蛍光灯に取り替えます。															
		⑦エアコンや掃除機などのフィルターは、こまめに清掃します。															
		⑧携帯電話は充電し終わったらアダプターをコンセントから外します。															
		⑨こたつには、上掛けと敷布団をあわせて使い、設定温度は低めにします。															
		⑩テレビを見ないときは消し、画面の明るさや音量は最適に調節します。															
キッチン では		①ものは無駄遣いせず、食べ物は残さないように計画的に購入します。															
		②ごみを減らすため、資源物のリサイクルに積極的に努めます。															
		③生ごみは、生ごみ処理機やコンポスト容器を使用するなど、自家処理します。															
		④生ごみの水分を減らします。															
		⑤ガスコンロは、炎が鍋底からはみ出さないように調節します。															
		⑥煮物などの下ごしらえは、電子レンジを活用します。															
		⑦お湯を沸かすときは、必要以上に沸騰させないようにします。															
		⑧電気ポットは長時間使用しないときはプラグを抜きます。															
		⑨食器や鍋などは、汚れを拭き取ってから洗います。															
		⑩米のとぎ汁は植木の水やりや食器洗い、野菜のアク抜きなどに使います。															
		⑪冷蔵庫を壁から適切な間隔で設置します。															
		⑫冷蔵庫の開閉時間を短縮します。															
		⑬冷蔵庫の庫内温度を調節し、ものを詰め込みすぎないようにします。															
浴室・洗面 所では		①歯みがきやシャワーのときなど、水の出っぱなしをやめます。															
		②お風呂の残り湯は、洗濯水などに利用します。															
		③洗濯はまとめ洗いをし、天日乾燥し乾燥機を使う回数を減らします。															
		④入浴は間隔をあけずに入ります。															
		⑤風呂給湯器は、使用後は種火、電源を切ります。															
		⑥洗髪後は、タオルでよく拭いてからドライヤーを使います。															
		⑦温水洗浄便座の温度設定をこまめに調節し、使わない時はフタを閉めます。															
		⑧便座ヒーターは、外出時はオフにします。															
		⑨便座ヒーターは、寒い季節だけ使うようにします。															
		⑩水道の蛇口には、節水コマなどをつけます。															
外出する ときは		①駐停車中は、車のエンジンを切ります。															
		②不必要なアイドリングをやめます。															
		③急発進、急加速、空ぶかしをやめます。															
		④自動車に無駄な荷物を積まないようにします。															
		⑤タイヤの空気圧を適正に保ちます。															
		⑥公共交通機関や自転車、徒歩による移動を心がけます。															
		⑦車内の冷暖房は、適正な温度設定で使用します。															
買い物 するときは		①シャンプーや洗剤などは、詰め替え可能な商品を購入します。															
		②買い物にはマイバッグを持参し、過剰包装は断ります。															
		③計画を立て、必要なものを必要な分だけ買うようにします。															
		④ノートやトイレットペーパーなどは、再生紙を使用した製品を優先します。															
		⑤エコマークやグリーンマークなどの環境ラベリング製品を優先します。															
		⑥白熱電球から電球型蛍光灯に取り替えます。															
		⑦再生された素材や再使用された部品を多く使用した製品を優先します。															
		⑧飲料商品などは、缶製よりも再利用できるビン製を優先します。															

評価の方法 ◎：よくできた ○：まあまあできた △：少しだけできた ×：できなかった -：該当しなかった