

簡単なことから  
やってみよう!



# クールチョイス・チェック

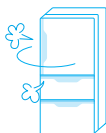
「クールチョイス」は身近なエコ活動。もうやっていること、これからやってみたいこと、どんなことがあるかな?チェックしてみよう!

- 1 使っていない家電の  
プラグは抜く



CHECK! >>

- 2 冷蔵庫を開ける回数を  
減らして、時間は短く



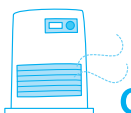
CHECK! >>

- 3 ペットボトルをやめて  
水筒を持ち歩く



CHECK! >>

- 4 家族で一部屋に集まって  
暖房を共有する



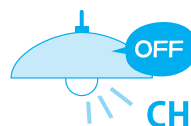
CHECK! >>

- 5 洗いや歯みがき中、  
水を出しっぱなしにしない



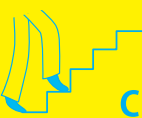
CHECK! >>

- 6 必要のない灯りは  
小まめに消す



CHECK! >>

- 7 エレベーターを  
やめて階段を使う



CHECK! >>

- 8 お風呂はフタを  
使って冷めにくく



CHECK! >>

- 9 レジ袋をもらわずに  
エコバックを使う



CHECK! >>

- 10 近所に行く時は  
できるだけ歩こう



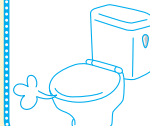
CHECK! >>

- 11 お湯は必要な時に  
必要な分だけ沸かす



CHECK! >>

- 12 使わない時は  
暖房便座のフタを閉める



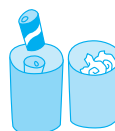
CHECK! >>

- 13 厚手のカーテンで  
窓からの冷気を防ぐ



CHECK! >>

- 14 ゴミはきちんと  
分別してリサイクル



CHECK! >>

- 15 見ていない時は  
テレビを消す



CHECK! >>

できることから始めよう、クールチョイス!!