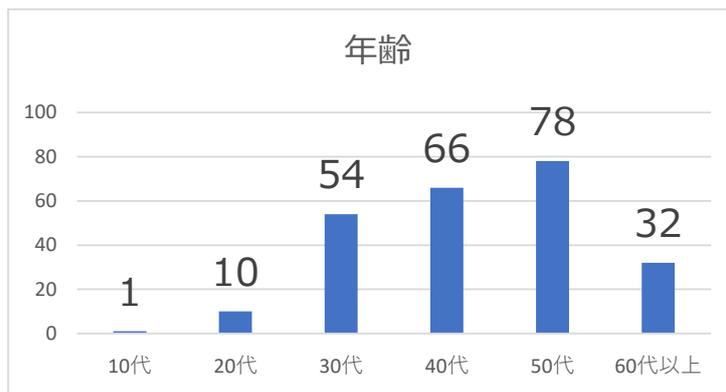


アンケート名 あなたの「デコ活～暮らしの中のエコろがけ～」アンケート - 2023
実施期間 2022年12月1日(金)～12月31日(日)
回答数 241

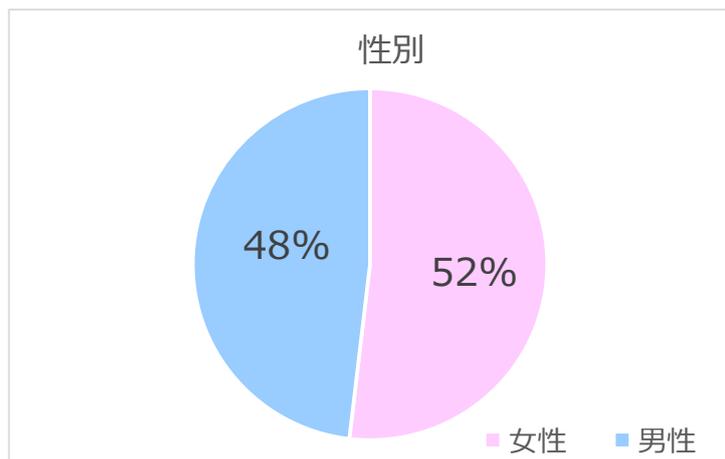
基本情報①

年齢(年代)	人数
10代	1
20代	10
30代	54
40代	66
50代	78
60代以上	32
総計	241



基本情報②

性別	人数
女性	125
男性	116
総計	241

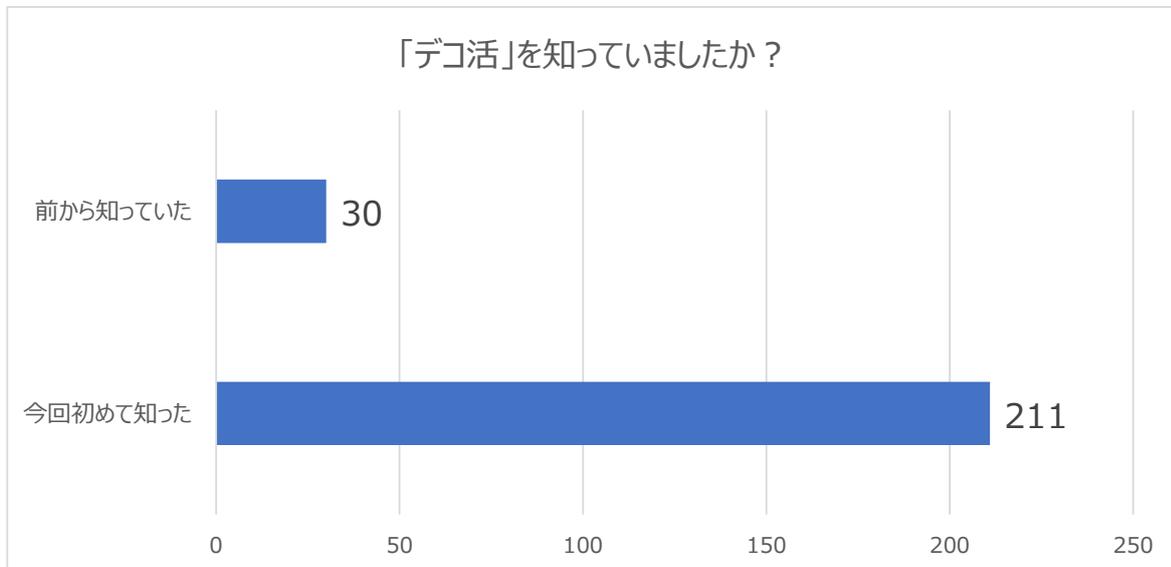


基本情報③

都道府県	人数
神奈川県	163
東京都	17
千葉県	9
埼玉県	9
群馬県	5
愛知県	5
静岡県	5
兵庫県	4
大阪府	3
福岡県	2
広島県	2
山梨県	2
島根県	1
北海道	1
栃木県	1
京都府	1
長野県	1
茨城県	1
青森県	1
富山県	1
奈良県	1
宮城県	1
長崎県	1
滋賀県	1
岡山県	1
大分県	1
石川県	1
総計	241

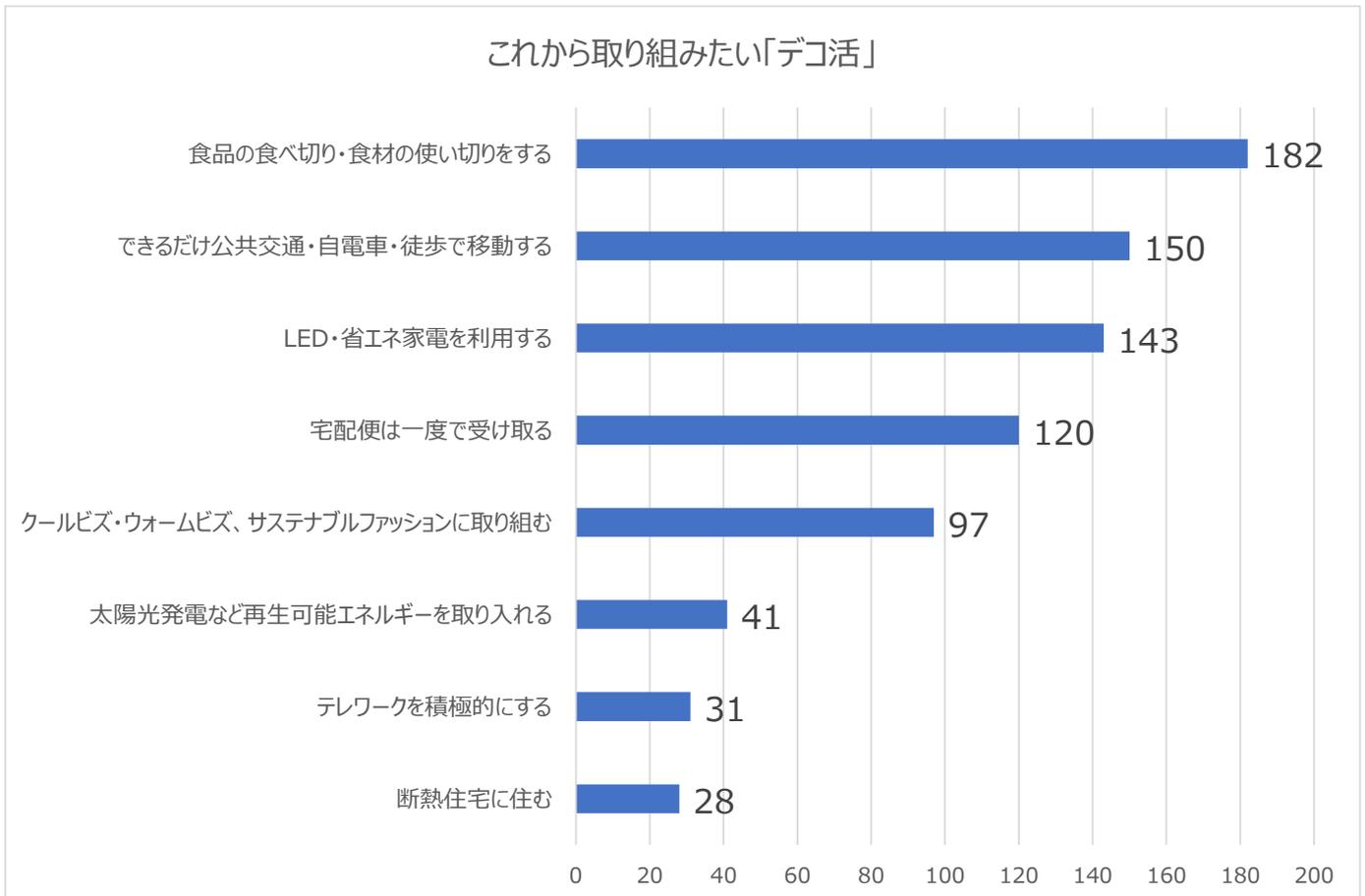
Q1 「デコ活」を知っていましたか？

デコ活を知っている？	人数
今回初めて知った	211
前から知っていた	30
総計	241



Q2 これから取り組みたい「デコ活」※複数回答可

取り組みたいデコ活	回答数
断熱住宅に住む	28
テレワークを積極的にする	31
太陽光発電など再生可能エネルギーを取り入れる	41
クールビズ・ウォームビズ、サステナブルファッションに取り組む	97
宅配便は一度で受け取る	120
LED・省エネ家電を利用する	143
できるだけ公共交通・自電車・徒歩で移動する	150
食品の食べ切り・食材の使い切りをする	182



Q3 そのほかに、日常生活の中で取り組んでいるものがあれば記載してください。

自由回答
ごみの分別、リサイクル
自分が食べられる、使える分だけ購入し、きちんと食べ切る&使い切るようにしています。
野菜や果物は、多少、不揃い&色むらがあっても良いので、訳あり品も積極的に買うようにしています。
冬は暖房を使わずヒートテックのみで過ごしています。
デパ地下で購入した残った食材を庭の植木やお花の鉢の中へ入れて肥料しています。
紙資源への意識。
資源としてリサイクルすることを念頭においています。
古紙やダンボールを燃えるごみに出さず、古紙回収に出すなどのリサイクル活動。
家庭と職場で声がけし、少しずつ範囲で広めています。
使用する、電気、ガス、水道、を必要最低限にしています。
冬は家に居る時は重ね着をして暖房を使わないようにし、鍋など部屋も体も温まる食事をとり、お風呂は冷めないうちに順次入ると追い焚きもする必要がありません。健康も兼ねて1駅分は歩いて通勤しています。
食品は無駄無く購入して、無駄無く食べきることを意識しています。
ゴミ拾いや、家庭ゴミの徹底した分別
洗濯物干しは、太陽の光を使う。
長友さん。スタッフさん。
電気、ガス、水道、必要最低限に、使用する様にしています。出来るだけ、公共交通機関を利用するようにしています。
また徒歩で移動する様にしています。ゴミは分別して捨てています。ですが、コロナウイルス流行で電気代、ガス代、水道代、値上がり支払う金額値上がり支払うのがやっとなです。
地球温暖化月間の12月なので、我慢して地球に優しいサイクルで暮らしたいです。
番組プレゼントクオカードプレゼント希望します。当選したら幸いです。是非宜しくお願い致します。
当たりますように。コロナウイルスははじめ感染症流行っているのでお身体ご自愛下さい。
なるべく複数の部屋で同時に電灯をつけないように努力する。
ごみはきちんと分別する。特に、紙は古紙回収に出し、裏紙は再利用する。
風呂の残り湯は洗濯に再利用する。
カーペットなどを使い、できるだけ暖房を使わずに済むように工夫する。
あまり、電気を付けない
入浴はお風呂ではなくシャワーに切り替えガス代を節約した。インナーを少々高くても高機能なものにし、冷暖房費を節約している。
食品は必要な量だけ買う、地元の食材を購入する
新聞の広告をすぐに見て捨てていましたが、今は小さく切り広告の裏を家族のメモ紙にしています。(今更かな~)
エコバックを利用したり、割り箸は利用せずにマイ箸を利用しています。エアコン暖房は利用せずに厚着で過ごしています。
家の蛍光灯を、LEDに変えて電力節約して、こまめに消しております。
着込んで光熱費を抑える
電気、ガス、水道、等、必要最低限に、使用する様にしています。省エネルギー対策してます。クールビズ・ウォームビズファッション・サステナブルファッション好きなので普段からその様なファッションしてます。ゴミは分別して捨てています。
食べきる量だけ、調理して食事する様にしています。宅配便は、一度で受け取れる様に気を付けてます。移動は、公共交通機関利用してます。
徒歩で移動してます。デコ活躍知らなかったのが、これから、地球温暖化に優しい環境に優しい、サイクルで生活したいです。
小さいことなんですが、頭を洗った時なるべく泡を切ってから流すようにしています。
節水にもなるしガス代も節約できていいですよ。あわあわだと流す時間もかかるので
エコバッグを利用する。ビニール袋や紙袋は購入しない。
今までプラごみに捨てていた様な容器を子供の知育遊びの道具として再利用するようにしています
普段、車を使うので、アイドリングストップをしている。普段から食事で好き嫌いをせずに食べて健康に気をつけている。
エコバッグを利用する
やはり、食べ物は、残さず、食べる様努力してます。今は、猫のさくら。昨日、子犬のシーズーを、お迎えに。
ご飯は、残さず、食べさせているようにしています。後は、散歩に、海まで、行きたいです。三戸浜海岸まで。綺麗な海です。ヨ。
日本の年間食品ロスは約47万トン(令和元年農林水産省ホームランより)これは毎日人当たりお茶碗一杯分のご飯を廃棄してる量に相当します。SDGsに[つくる責任つかう責任]があります。
食品ロスをなくすため食料を使いきる食べきることが私たちが身近にできるSDGsになるはずですよ。
家庭菜園をしている
賞味期限が近いものから買う！以前は長いものを選んでいましたが買うことで破棄処分が少なくなると思うと、短いものを買ってその日や次の日に使い、使わないものは冷凍したりとエコを心がけています

<p>今年の夏、リビングダイニングのサッシに内窓を設置して二重にしました。寒くなってきてその効果を改めて実感しています。普段から心掛けていることは不要な灯りをつけないことや家電のコンセントを豆に抜くことです。そして、電力会社のアプリで使用量を確認して節電のモチベーションにしています</p>
<p>なるべく家族で同じ部屋にいる(㊦㊦)</p>
<p>暖房器具を使わないように、生姜を使用した夕飯にしたり、お鍋とかなるべく火を使う料理にする！！（キッチンで調理をすればリビングが少し暖かくなります。）</p>
<p>使わない電気はこまめに消す。</p>
<p>電気、ガス、水道、は、最低限に使用する様にしています。LEDや省エネルギーになる様に。電気は使わないときは消しています。食品は、食べ切れる量だけ食べます。クールビズ。ウォームビズ。サステナブルファッション好きなので、普段から気を付けてます。公共交通機関、バス、電車、等を利用しています。たまに、自家用車使用します。歩ける範囲内で徒歩で移動しています。デコ活アクションまずはここから！</p>
<p>の、 デ 電気も省エネ 断熱住宅 コ こだわる楽しさ エコグッズ カ 感謝の心 食べ残しゼロ ツ つながるオフィス テレワークこれからの生活に活かしたいです。</p>
<p>地球温暖化防止月間なので、地球に優しいサイクルで、生活したいです。</p>
<p>料理を作るときにその日分ではなく、一回に2～3日分の料理を作るようにしています。</p>
<p>冬はお風呂でガスをかなり使うので、ガス代が節約になるので取り組んでいます。</p>
<p>自宅の証明はLED照明にしています。</p>
<p>洋服なども寄付できるものは寄付する</p>
<p>お風呂は家族が順番ですぐに入ること。ご飯の支度は時短をかねて、フライパンひとつや、お鍋ひとつで数種類作る。洗い物が減る。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・お風呂の水をトイレや家庭菜園の水やりに使用 ・使用予定の冷凍食品は半日前に冷凍庫から出して解凍する ・靴や靴などはメンテナンスをして長く使う(それなりに良いものを買う) ・映画など倍速で見る ・健康に気を使う
<p>なるべく歩くこと</p>
<p>マイストロー、マイタンブラー、エコバッグなどを利用する。着ない服や使わなくなった玩具や見なくなった本類は寄付する。</p>
<p>エコバッグを持つ</p>
<p>国消国産を心がける</p>
<p>エコバッグを利用してレジ袋の削減!</p>
<p>コンポストを使っています。あとは、お風呂の水で洗濯しています。</p>
<p>食品ロスを意識して なるべく買って来た肉は下味をつけて冷凍にしたり、野菜は後で楽なように皮付きで刻んで茹でて冷凍にして後が楽なようににしています(´・ω・)</p>
<p>スーパーやコンビニなどで、賞味期限が近い手前の商品から購入する手前どりを実践してます！</p>
<p>「地球温暖化防止月間」ということで、地球温暖化防止に向けた取り組みを特別リポートで紹介していただきありがとうございます。デコ活は家族みんなで取り組んでいます。電気は省エネを心がけLEDにしました。食べ残しゼロで食品ロスを減らしています。そのほかにもお風呂のお湯を洗濯に使ったり、庭の水やりに使っています。</p>
<p>なるべく電気を使わないように早寝早起きを心がけ、夜更かしをして電気を使わないようにしています。</p>
<p>リスナーのみなさんが取り組んでいるデコ活を教えてください。よろしく願いいたします。</p>
<p>まだガソリン車に乗っているので、アイドリングストップは自車はもちろん、もっと他車にも実行するように働きかけていきたい。</p>
<p>条例で禁止されているはずなのに、コンビニや沿道など、大型トラックなど至る所でエンジンかけっぱなしで駐車している車をもっと厳しく取り締まってほしい。</p>
<p>野菜の皮や食べ残しは土に埋めて肥料を作っています。その肥料で野菜やハーブを家庭菜園で作って料理に使っています。</p>
<p>あまりゴミを出さないようにする。</p>
<p>エアコンはなるべく利用しない</p>
<p>はっきりした分かりやすいデコ活なことは思いつきませんが、今まで使っていた電気やガス製品などが使用量に見合った効果や価値があるか考えて、割に合わないものの使用をやめました。</p>
<p>その結果を料金で表すと、月の電気料金が冬や夏で4000円前後、中間期で3000円前後。ガスは冬で2500円、それ以外の月は1300円ほどになりました。</p>
<p>夫と子供の三人暮らしなのですが、似た家族構成の標準使用料金に比べてみると半分以下になっていたのが驚きました。ちょっとしたことで、意識することでこんなに変わることを実感しています。</p>
<p>家庭菜園をして植物を育てる。空気を良くする</p>

昭和世代で、《野生児》— 《文明の利器》には《疎い》—
だもんで ほぼ、日常生活が 《環境に優しい》かも？
薬を必ずのむ
ペットボトルの蓋を集める
使い古したバスタオルや、着なくなったTシャツを雑巾にして使っています。
お風呂の残り湯を洗濯機に注入して、洗い水として再利用しています。(すぎは水道水です)
燃烧エネルギーを減らす為、生ゴミは、水気をなるべくきって捨てる。 資源ゴミに回せる紙類をきちんと分別してだす。
なるべく掃除機は使わず、ハンディモップを使いますが、シートも使い捨てでなく埃を絡め取りやすい洗って使えるシートを使っている。 埃が溜まるとスクイパーで取るとキレイに取れる。埃は塵取りとスクイパーで取ってゴミ箱に入れます。 多分面倒くさくても誰もやらないかもしれませんが私は節約も兼ねてこんな事してます。
お風呂の水も洗濯に使ったり植物の水やりに使ったりして当たり前の環境に慣れないよう大切に使う事を意識しております。
いつも食材のロスは気をつけています。
省エネ できるだけ一度に済ませる こまめにガスを消す なるべくテレワークできる日はテレワークする
室内では1枚多く着て、エアコンの設定温度を下げるまたはつけない！
車を持たない
大根、人参は皮を捨てずに、千切りにして きんぴらにしています。 ゴミも減り、1品おかずも増えて嬉しい— 今年から冷蔵庫の使用をやめました。 食材の食べ切りにもなり、買い物をする際に無駄がなくなりました。 地球のためにも、資源を大切にしていきたいです。 拭き掃除は重曹で行っています。
処分しようと思っていたベットカバーで不在の時に宅急便を受け取る 宅配バッグを作り 玄関前に置いてあります。 留守の時に何回も配達に来てもらうと悪いでもんね。
スーパーで日にちが賞味期限 1 日早い食品あればそれを購入しています。 飽きのこない流行りに左右されない毎年着る服を選んで購入しています。 みかんの皮を天日干して、お茶のパックにつめて入浴剤作っています。 みかんの皮を煮て台所シンクやガス台拭く液体作っています♪
とにかく厚着。できるだけ暖房器具を使わない。
服などを長持ちさせてメンテナンス。バイオマスプラスチック商品を購入
食料品の買い物をしに行く時は、お腹を満たした状態で行くようにしています。あれ食べたい、これ食べたいという衝動を抑える為です。 無駄に食料品を買い込む事が無く、必要最低限の買い物で済むので、自宅で食料品が余ることがありません。
電気を頻りに付けたり消したりしない。激しく汚れていない洗濯物は、すぎ一回。スプレー缶は使わない。 繰り返し使える物は、かなり何度も使う。
デコ活の取り組みとして僕は、あまり野菜や果物などスーパーで買わずに自宅のベランダなどで育てて収穫したものを食べています。 このようなことをすることで自然と密接に関わりながら地球にも良い上、お金も節約できると思います。
マイボトルとマイ箸を持ち歩いています
半熟ゆで卵を作るとき、米を炊き終えた炊飯器の余熱を使って作ります。お鍋でお湯を沸かしません。電気代の節約にもなります！
水道、ガス、電気、必要最低限に使用する様にしてます。ただ、値上がりで、働いても、支払いで、いっぱいいっぱいです。食材は、贅沢しないで、節約しながら、物価上昇しているので、安い商品購入してうまく節約しながら料理してます。ゴミは分別して捨ててます。
乾燥機を使わず外に干す、食品の購入は手前から取る
洋服の再利用で、着なくなった服の生地を使って、パッチワークをしてベッドカバーを作って使っています。
エコバッグを持参
節電、節水
使い捨てのものではなく、繰り返し使えるものを使用する。例えばボトル（水筒）の使用や、エコバッグの使用。

<p>買い出しは夕方に行き、廃棄寸前の割引商品ができるだけ我が家でレスキューし、その食材で夕飯の献立を考えています。特に賞味期限の場合は過ぎても食べられる物なので捨てられる前に買って家で保存しています。</p> <p>消費期限の物は期限内で使い切れる料理に利用しています。</p>
<p>いつも健康でいることが一番ではないでしょうか。</p>
<p>宅配の荷物は、なるべく、配達前に営業所留めして、営業所で受け取るようにしています。</p> <p>自宅不在時に配達員の方の負担を軽減したいと思います。</p>
<p>エコ家電の導入。</p>
<p>ゴミをなるべく出さない。</p>
<p>車で出かけた時に目的地に近づいたらエアコンを早めに切る</p> <p>使いきれなそうな食材があればとにかく冷凍する</p> <p>宅配便の受け取りを営業所止まりや置き配にして再配達を防ぐ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・食品の買い置きをせず、必要な分を必要な時に購入する ・無駄な夜更かしはせず、早く寝る ・持ち歩くカバン全てに、買い物ビニールを小さく畳んで入れている ・気温計を部屋に置き、体感ではなく、温度を見てエアコンを使う ・洗い物は、水でも大丈夫な時は(油物とかない時)ゴム手袋を着用して、水を使い、温水は使わない
<p>エアコンの設定温度を省エネモード（暖房なら20℃、冷房なら28度）にしています。使用していない家電は極力電源オフにしています。</p> <p>キッチンから出る生ゴミの水分を出来るだけ少なくしてから、捨てるようにしています。</p> <p>水分が多いとそれだけ焼却施設で燃焼時間がかかり、二酸化炭素が多く排出されるからです。野菜の皮は洗う前にむき、ゴミの日まで日数がある時は庭に出して乾いた状態にしてから捨てたりしています。</p> <p>小さな穴があいた生ゴミ用のビニール袋を使っているのですが、家のキッチンが社会につながっていると意識をしながらものすごい力を込めて袋の水分を抜いてから捨てています。</p>
<p>やはり、食べ物は、残さず、食べる様に、したく思う。ゴミを、なるべく減らす努力に。</p>
<p>買い物に行く時はエコバッグを必ず持って行き、レジ袋は購入しない。</p> <p>買い物に行く前に冷蔵庫をチェックし、無駄なものは買わない。</p> <p>ペットボトルは捨てずにリサイクル。</p> <p>使っていない部屋のエアコンのブレーカーは落とす。</p> <p>自分で気づいたら出来る事をしています。</p>
<p>電力量についてもっと省エネを頑張る</p>
<p>家の中ではキッチンの電気だけを点け</p> <p>ラジオを聴きながら料理をしたり晩酌をしたりしています。</p>
<p>毎日少なくとも1時間は歩くようにしています！</p> <p>食べ残しをしない！</p>
<p>ステンレスストロー</p> <p>廃コーヒー粕のマグを使用！</p>
<p>食料品の購入にあたっては、必要以上のものは買わない。</p> <p>なるべくゴミを出さないようにしている。</p> <p>庭先を畑にして野菜等育てて収穫して食べた残りを肥料にします</p> <p>夏は「扇風機」冬は「こたつ」を利用して、ノートパソコンはACアダプターを抜いて、バッテリーで起動してます。</p> <p>あまり「部屋に居ず、外出優先で。」お出かけしてます。</p>
<p>太陽電池の買取が終わったので蓄電池を付けました。</p>
<p>服、靴。</p> <p>トレーや卵パック、牛乳パックはリサイクルボックスへ。</p> <p>リサイクルボックスを活用する</p>
<p>夜ふかしをしないで早めに寝床について暖房などの電化製品類を止めて節電しています。</p>
<p>オール電化</p>
<p>玄米ご飯を食べてます。</p> <p>家族で大衆温泉銭湯に行っている。（無駄なお湯に気を付けている。）</p> <p>教養のテレビ番組に務める。</p> <p>冬期間は懐かしい湯たんぽを使用、洗面に使用してます。（ぬるい時も有る）</p>
<p>なるべく1部屋に集まるようにしています</p> <p>2人暮らしなのでエアコンなども複数使わなくていいように。</p>
<p>Q2の回答は今までも取り組んで来ているし、「もったいない」に基づくものなら子どもの頃から身につけている気がします。</p> <p>あとはゴミを減らすための簡易包装とか。</p>

この時期、暖を取るときは、なるべく家族が一つの部屋に集まって過ごすようにしています。 窓から寒気が入るので、日が暮れたらカーテンを早めに閉めるように心掛けています。
マイ箸、マイボトル、マイバッグ
公共交通機関や徒歩移動 自宅でも外食でも食べ残しはしない 食材は楽しく工夫して使い切る
買い物の時、エコバッグを持って行く、
テレビを消音にして、ネックスピーカーをつけている。シャワーヘッドを節水型にしている。
ゴミの分別 プルタブ、ペットボトル蓋の収集
ハイブリッド車に乗ってます。
ペットボトルは捨てずにリサイクルボックスを利用する
沢山着て暖房つけない。 こまめに電気を消す！ タオルキャップを使う。 早く寝て早く起きて陽の光を使う
ゴミの分別は、もう当たり前になってきたので、これからは、量を減らす努力をしたい。
マイカップ・マイボトルを活用しています
アイドリングストップ
節水や節電は心掛けています エアコンやストーブをつけない
家電の買い替え時は省エネ効果の高いものを購入している
食器洗いで溜め洗いをするときは、汚れの少ないものを洗って水を溜めるようにする
温度設定を押さえています
ペーパーレスの積極推進。
ゴミを減らすためにトレーなどに乗っていない食材を買うようにしている
最近寒くなってきましたが、暖房の前に裏起毛の服を選んだり、重ね着をします。 ネックウォーマーやレッグウォーマーを使用したり、食事でしょうがやネギなど体をあたためる食材を使います。 煮込み料理は朝のうちに仕込みをしておいて冷ましながらか味がしめるように工夫してます。
断熱住宅に住む
いまはありませんがこれから何かしら取り組みたいとおもいます。
リサイクル
使い捨ての物を買わない・減らす リサイクルを利用する 冷凍を活用して食品廃棄を減らす
不要なモノを買わない、ムダな食品を買わない、もらわない。野菜、食品は使い切る。使わないものはフードバンクへ寄付する
使い捨てはなるべくしないように 繰り返し使えるものを購入する
買い物時のエコバッグの活用
節電
買い過ぎない。 無くても大丈夫のこと、多々ありますよね。
リサイクルショップ等を利用する
食べ残しをせず暴飲暴食を減らし、感謝して食事しています。
マイバッグやマイボトルを持ち歩く。 ゴミのぶん別。
野菜などをまとめて買い、何食分かをまとめて料理をしています。野菜も使いきれますし、食べ残しもしない量を作っています！
不要になった服は必ずストックして、適当な大きさに切り取り、いろいろ再利用しています。 まず、調理油の吸い取りに利用すると、市販品を使わなくても油の処理ができます。 また、掃除のときにも、汚れたらさっと捨てられるので、ぼろ布は重宝します。
やはり、出来るだけ食べれるものは、捨てずに全て食べる様に、心がけています。
ゴミをできるだけ出さないようにしています。例えば、洗剤やシャンプーなどは詰替を購入。ペットボトルは買わずに水筒を持参。 使い捨てのもの（箸や紙コップ）などは使わない。面倒でも、ゴミの分別は徹底する（リサイクルできるものが増えるので） このように、一人ひとりが日々の心がけでだいぶ変わってくると思います。自分のことだけでなく、周りの人、環境の事を考えながら暮らしていきたいものですね。
最小限の車利用

リサイクル出来る物は、リサイクル回収に、出している。
買い物袋はつねに持ち歩くようにしている
ビニール袋を買わないようにする
買い物には、エコバッグを持参しています。
やはり、食事の食べ残しは、しない様に心がけて、います。暖房は、エアコン使用せず、電気の暖房のみ。もう遅いかもしれやせんが、クリスマスプレゼント、30周年、欲しく思います。やり方分からないので、お願いしたく思います。12/16にて、62に、成りました。
再生できる物は、リサイクル ecoバックの使用
必ず、きっちりと廃棄、ゴミの分別など
太陽光の発電装置を屋根に設置
買い物の時など、使える時はエコバッグを使うようにしてます。
なるべく、電気を消す事
エコバッグを使う、お弁当のお箸はもらわない、リサイクル出来るものは、きれいに洗い、所定の場所に出す。
ファンヒーターは灯油と電気を使ってお金がかかるから、極力こたつを使うようにしている。
家族でリビングに集まり暖房は一部屋のみにしてお風呂後に布団に直行しています。
当てはまるかは分かりませんが、水を無駄に出しっ放しにしない事です。
水道、ガス、電気、必要最低限に使用してます。
食品は、物価上昇しているの、安い商品を探して購入してます。
節約しながら料理してます。
調理した料理は、食べきります。
ファッションは、クールビズ、ウォームビズ、サステナブルファッションしてます。
ゴミは分別して捨ててます。
ゴミのポイ捨てはしません。
地球温暖化月間なので、地球に優しいサイクルで、生活してます。
無駄な食材を買わない
家では節電や使い捨てではなく長く使える商品を買うようにしています。
食材は減多に廃棄する事はありません。一人親で時間もお金もないのでまとめて買い物をしますが使い切れない場合は冷凍したりしています。
クオカードが当たったら子供達に本を買ってやりたいです。
いつも古本を買うか図書館で借りるばかりなので…
コーヒーカーを乾燥させて、靴箱の脱臭剤代わりに使用しています。
出来るだけ、暖房は、使用しない様に、しています。暖房は、電気ヒーター(か術技)。鼻悪いので。
・こまめに電気を消すなど、出来るだけ電力量の消費を抑えています。
・リサイクルできるものはリサイクルを行い、無駄なモノの購入を控えています。
紙資源を大切にす。
冬場、余程の寒さで無い限りは暖房器具を使わずにぬくぬく毛布にくるまって暖を取っています。
電気をなるべく使わないようにコンセント抜いている
海岸散歩ついでのリトルごみ拾い
<ul style="list-style-type: none"> ・食品を購入するとき、賞味期限の近い商品から購入 ・賞味期限と消費期限をよく理解する ・人の居ない場所の電気は消す ・エノキの下の部分、ほうれんそうの根の部分など食べられる所は食べる ・省エネ運転⇒スタートは5秒かけて20キロ、止まるときはすーすーと止まる
できるだけ近距離は、ウォーキングも兼ねて歩くように心がけています
電気をこまめに消す
フリマアプリを利用してゴミの削減。