

## あなたの「COOL CHOICE（賢い選択）」アンケート集計

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。

歩くことが増えました。買い物へ行っても持てる範囲内で購入するようにしたせいか、無駄な買い物が減るなど、良いことが多いです。自宅の中でもダウンベストや裏起毛エプロンを着用し電気代の節約。冬場は鍋料理を増やし、部屋の中も自分も温まります。色んな食材を使うので健康的です。

エコバッグを持参し、レジ袋は使わない、冷房の温度を1℃高く、暖房の温度は1℃低く設定する

室内でも暖かいインナーダウンを着こみ、できるだけ暖房を使わないようにしています。

節水（お風呂の水を洗濯に資料）、生ごみ削減（コンポスト利用、水分を減らしてから捨てる）、プラスチックトレイはスーパーの回収箱へ。資源ごみに従う。自宅周辺および地元の海岸清掃。

冷蔵庫の開閉は少なく中に物を入れすぎない

自分には必要の無い物でも誰か必要としてくれる人が居るかもなので周りに声をかけたり、リサイクルショップに持ち込む。

首、足首、手首を暖める衣類を選び節電。電気ポットをやめ、卓上保温ポットで温かい飲み物で体の中から暖める。湯タンポの水は翌日も沸騰再利用する。冷気が流れる場所はカーテンで部屋の温度が下がらないようにする。鍋を作ってみんなで暖まる。

エコバッグを持ち歩く、エコ家電を選ぶ

延長コードを電源がオンオフ出来るものを選択、こまめに電源を消したり、なるべく水筒に家で作ったお茶などを入れて持ち歩きペットボトルなど買わないようにしています。

野菜の皮も食べ、ゴミを減らす。ひとつの部屋に家族でいるようにし、冷暖房は1部屋しか使わないようにしています。

お店を経営していて時間短縮、節電、節水しています！

地産地消を意識した食品の購入。輸送コストがあまりかからない商品を購入することで環境負荷を減らす。また新鮮で美味しい商品を手にも出来ます。

職場まで2駅をほぼ徒歩で通勤。時間がない時は自転車で。健康のためにしていますが地球のエコロジーにも繋がればこれからも続けたいと思います。

離席時に極力パソコンをとじる

食材は絶対に腐らせず最後まで使い切る。干してほし野菜、野菜の皮を集めてスープに。昔の服は自分でリフォーム。使っていない毛布で着る毛布つくり活用。

なるべく徒歩で移動する

日常生活で半纏を着て防寒対策をして暖房を使わないで家にいます

節電を心がけているので最近では寒さを血の巡りでカバー出来たらなと(体調改善にも繋がるので)磁気ウェアを着用。(+ヒートテックや温かい服装で暖房はなるべく控えるように心がけています。)排出ガスを増やさないように、配送の方の迷惑とならないように、宅配会社さんのメンバーズ登録をして、荷物が来ることを事前に把握出来るようにしています。

「お風呂を沸かすのは1回」を家族で徹底。ガス代がもったいないし、資源の無駄遣いだと思うからです。我が家では「後で入る」という言葉は厳禁です。

テレビよりもラジオにして消費電力を控えています。

食材の使い切り。生鮮食品はすぐ冷凍。野菜などは食べきれずに処分してしまうことがないように必要な分だけ買うようにしています。

極力エアコンを使用しない。お風呂は極力銭湯利用

便利なケトルを使いすぎず、保温ポットに朝熱湯を入れて1日使うようにしています。

コタツを利用。自然と家族が集まり、みんなの体温で部屋が暖まるのでエアコンを利用しなくても大丈夫な時間が増えました。

PUDOステーション等の宅配ボックスを利用して再配達を無くしています！

フードロスをなくすために食べ残した食品を庭の苗の肥料にしています。

お風呂の入浴をやめてシャワーだけですまして、水とガスを節約している。

家電製品の節約。極力冷房・暖房は使用しない。コンセントは必ず抜く。

詰め替え可能なものを利用。シャンプー、リンス、洗剤、調味料など。

庭や花壇に緑をたくさん植えています。テレビは誰も見ていない時は消します。まだ実行前ですが、長髪でドライヤーで乾かす時間が長いので短くすることを検討しています

自宅のコンセントは使わない所は全て抜いています。ゴミの分別でゴミがとても少ないです。大根の葉なども無駄なく使いきります。冷蔵庫も詰めすぎません。古いタオルで食器や鍋を拭いてから洗います。河川が汚れないように。環境によいことはどんどん取り組みたいです。

マイはしを持参しています。

節水型シャワーヘッドへの交換およびシャワー使用時間の短縮

手前取り。牛乳などすぐに飲むものは特に手前から取ります。

食品ロスには気を付けています。半額になった品物を買ったり、陳列棚の手前から取ったりなど心がけています。

省エネ製品の開発クラウドファンディングに参加する。。

ちょっと肌寒い日は散歩を長めにして体の芯から温めるようにしています！健康にもなって一石二鳥です！

エアコンや暖房器具などはエコに意識をしている商品を調達。就寝時は子供には湯たんぽを活用して、ひと工夫してエコに取り組んでいます。

冬は室温が12°を下回らない限り、暖房をつけずにダウンを着て過ごしています。暖房もヤカンでお湯が沸かせるストーブを使い、加湿器要らずです。

生ごみを庭に混ぜてごみを減らし その庭でミニトマトやピーマンなどの野菜を作っています。おいしい野菜が取れて、捨てるゴミ袋の数も減らせています。

きちんと長く使えるものを購入する、ちょっとした故障は自分で直す

車の運転の際にアイドリングをしない。冬や夏など車のフロントガラスにカバーをして、クーラーや暖房をできるだけ使わないようにしています。

車の急発信、急ブレーキ、冬のエアコンは車内が曇ったとき以外はなるべく使わない等心掛けている。

今年の夏はエアコンを使いませんでした。水を入れたペットボトルをたくさん凍らせ、その凍らせたペットボトルを部屋のすみにならべ扇風機を回し、涼しさを満喫しておりました。

車のチャイ乗りはやめました。歩きます。会社の帰りも一駅手前で降りて歩き、休日も隣の駅までFM横浜聞きながら歩いて買物に行ってます。

片道25分位の距離は散歩がてら歩きまくっています！ゴミはとにかく分別は基本！部屋の窓下に発泡スチロールとバスタオルですき間をなくしたり、床にジョイントクッションやラグを敷いて床からの冷気が減りました！

紙、プラスチック、古着のリサイクル。フードロスを防ぐために買い過ぎをやめ計画的に買い物をする。フリマアプリを利用して不用品の有効活用。

節電に心がける、出来るだけ自動車ではなく、電車や自転車を利用する、洗い物は、汚れをペーパーでふき取ってから洗うなどです。

着なくなった洋服を小さく切ってカレー皿やフライパンの油を拭いています。洗う時に洗剤や水の使用量が減るし、洗うのが楽になるのでやめられません。

雨の日は新聞がビニール袋に包装されて届きます。そのビニール袋をゴミ袋として再利用。

自宅で入れた飲み物をマイボトルで持ち歩くだけでドリンク代の節約。マイボトルを持ち歩くことで使い捨て容器の削減に繋がります。

食べ残しや買いすぎやないように、買い物をするときは献立をたてながら無駄のない購入を心がけています。健康維持のためにこまめな健康診断や、ウォーキングの途中にごみ拾いなど、自分ができる地域活動に参加するようにしています

私は歩くのが大好きで友人とよくウォーキングをします。エコにも、自分たちの健康にも繋がり、ウォーキング仲間を身近で増やしていこうと友人と話しています。

スーパーでプラ容器よりも紙袋梱包の商品でごみを減らす意識をしている

家族でできるだけ一緒にお風呂に入って追い炊きの回数を減らしている

シャンプーなどは詰め替えを購入する。コンビニではスプーンなどは貰わない。

お買い物に行く時、エコバッグだけではなく、小さなビニール袋、保冷剤も保冷袋も持って行き、なるべく物をもらわないように。

洗って何度か使いまわせるキッチンペーパーというものを見つけてそれをティッシュ代わりに使用しています！何回も使えるので便利です♪

冷房をあまり使わないようにするため、緑のカーテンになるヘチマを植えたり、庭で涼むために子供にプールをさせて、残った水は畑の野菜に使うようにしていました。

仕事へ行く際にマイボトルを持参しています。ガス会社勤務でエコジョーズタイプの給湯器をお客様へご提案しています。無理をしないエコ活動を心がけています。

なるべく照明を消す。冬なら重ね着をする。お風呂はサクサク順番で入る。自転車を使って買い物に行く。なるべく「手前どり」をして、食品ロスを減らすようにする。ラップではなく、蓋付き容器で保存する。などです。

息子が乾燥肌で入浴剤もちゃんと流さないと肌荒れに繋がるので、最近はお米のとぎ汁を全て浴槽にインします！天然の米ぬかでお肌は保湿され、水の再利用にもなります。

先日、100リットルの冷凍庫を購入し沢山の食品をストックできるので、買い物回数や車を動かす事も減ってとても良い買い物でした。

いらぬものは買わない。可愛いクッションや可愛いマグカップも使わないから無駄使いをやめました。食材も安いとドンドン買ってましたが冷凍して食べないので今食べるものだけしか買わない様になりました。電気代節約の為夜は早く寝る。

早寝早起きして電気代節約しております。外食やめました。スーツも毎年買い替えしない。

基本的に暖房しない。太陽光を取り入れ(カーテンを開けるなど)、こたつで暖を取る。

消耗品での再生可能な容器を使った物を選んでいきます。また、環境に配慮した洗剤を使っています(^^)

海岸を散歩するのが日課なのですが、ついでに浜辺に落ちているゴミを拾うようにしています。

食器洗いで節水、プラスチック保存袋の再利用、空き箱やトイレトペーパー芯を子供の工作などで再利用

食品ロス対策として、お買い物時には賞味期限が短く割引きされている商品を選ぶようにしています。家計費節約にもなるので一石二鳥です。