

# 節水行動チェック表

節水行動を身に付けるため、4週間節水行動をチェックしてみましょう。この用紙をコピーし、毎月節水行動をチェックすることもお勧めします！  
まず、実践しようとする節水行動の「実践」欄に○をつけ、「実践する人」を記入しましょう。そして、実践状況を以下の要領で採点しましょう。

よくできた……………2点	ときどきできた……………1点	できなかった……………0点
--------------	----------------	---------------

(※実践する人が複数ある場合は、人数分採点しましょう。(例)夫:「ときどき」1点、妻:「よくできた」2点 合計3点)

※空欄には、記載されていない節水行動を実践する場合に、その行動を記入してください。

	節水行動	実践	実践する人	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
風呂	シャワーはこまめに閉める			点	点	点	点
	残り湯を利用する			点	点	点	点
	必要な分だけためる			点	点	点	点
	家族が連続して入浴する			点	点	点	点
	沸かしすぎない			点	点	点	点
				点	点	点	点
洗濯	まとめ洗いをする			点	点	点	点
	すすぎ前に泡切りし、ためすすぎをする(2層式洗濯機)			点	点	点	点
	汚れ別にコース選択する(全自動洗濯機)			点	点	点	点
	洗剤は適量にする			点	点	点	点
	洗濯液の二度利用をする			点	点	点	点
				点	点	点	点
台所	適切な水量で、食器や野菜を洗う			点	点	点	点
	洗剤は適量にする			点	点	点	点
	ため洗いをする			点	点	点	点
	食器などの汚れをふきとってから洗う			点	点	点	点
	味噌汁やスープは飲む分だけ作る			点	点	点	点
	お茶やコーヒー用のお湯は必要な分だけ沸かす			点	点	点	点
トイレ	大小切り替えレバーの使い分けをする			点	点	点	点
	必要以上に流さない			点	点	点	点
	タンクにピンなどを入れ、水量を調節する			点	点	点	点
洗面	歯みがきにはコップを使う			点	点	点	点
	洗面には洗面器を使う			点	点	点	点
	朝シャンはため洗いで行う			点	点	点	点
植木	じょうろやバケツで水やりする			点	点	点	点
	米のとぎ汁を庭木や花などの水やりに利用する			点	点	点	点
その他	雨水利用をする			点	点	点	点
	洗車はバケツやじょうろなどで行う			点	点	点	点
合計点数				点	点	点	点

## 節水グッズを利用しよう!

節水グッズを利用すると、楽に節水ができます。すでに利用しているものがあれば「現在利用中」に○を、これから利用しようとするものは「これから利用する」に○をつけましょう。空欄には、その他の節水グッズですでに使っているもの、これから利用したいものを記入しましょう。

節水グッズ	現在利用中	これから利用する	節水グッズ	現在利用中	これから利用する
節水コマ			節水シャワーヘッド		
風呂水汲み上げポンプ			泡沫蛇口		
風呂ブザー			手元制御弁		