

エコライフDAY2017(冬)チェックシート

中学校・高校・一般用

下のエコライフ項目を見ながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょう!!

今日できたことに
○をしてください
単位はグラムです。

ご家族の方もいっしょにどうぞ

1 暖房の設定温度をいつもより1度低くした。(153g・ひと冬で1,380円節約)	①	153	153	153	153	153
2 暖房の利用時間を1時間減らした。(117g・ひと冬で1,059円節約)	②	117	117	117	117	117
3 テレビなど家電製品を使わないときは、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。(75g・1年で1,456円節約)	③	75	75	75	75	75
4 部屋を出るときは、明かりを消した。(35g・1年で683円節約)	④	35	35	35	35	35
5 照明は、省エネ型の電球型蛍光灯やLED照明を使用した。(112g・1年で2,192円節約)	⑤	112	112	112	112	112
6 冷蔵庫の扉は、むやみに開閉しなかった。(14g・1年で270円節約)	⑥	14	14	14	14	14
7 トイレ(暖房便座)を使用しないときは、便座のふたを閉めた。(67g・1年で907円節約)	⑦	67	67	67	67	67
8 タオルをよく拭いてからドライヤーを使った。(41g・1年で791円節約)	⑧	41	41	41	41	41
9 炊飯器の保温機能を使わなかった。(55g・1年で1,076円節約)	⑨	55	55	55	55	55
10 食器を洗うときはお湯の温度を2度低くした。(78g・1年で708円節約)	⑩	78	78	78	78	78
11 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(82g・1年で2,497円節約)	⑪	82	82	82	82	82
12 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(233g・ひと冬で2,129円節約)	⑫	233	233	233	233	233
13 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で3,595円節約)	⑬	16	16	16	16	16
14 シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使った。(72g)	⑭	72	72	72	72	72
15 市町村のごみ出しルールにしたがって分けた。(ビン・カン・ペットボトルなど)(113g)	⑮	113	113	113	113	113
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)	⑰	97	97	97	97	97
18 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g)	⑱	56	56	56	56	56
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(38g)	⑲	38	38	38	38	38
20 出かけるときは自動車に乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(309g・1年で2,993円節約)	⑳	309	309	309	309	309

()の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。



マークは節電の項目です。(電気の多くは石油や石炭などを燃やしてつくるため、発電するほど二酸化炭素が発生します。)

ブナの木何本分の二酸化炭素が減らせたかな?(減らせた本数の木に色をぬろう。)



ブナの木1本の1日当たりの二酸化炭素吸収量は約30gです。

※樹齢100年で、1haあたり500本のブナの森林の場合(森林の条件等により、吸収量は異なります)

○が付いた個数

個 個 個 個 個

○が付いた二酸化炭素の合計

g g g g g

(全部○がつけば1,772gです)

■ 埼玉(WEB)版家庭の工口診断を受診した
(受診した方はチェックを入れてください)
※受診及び報告は任意です