

# エコライフDAY 2018 (夏) 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	室温 28℃を目安に冷房を適切に使用した。(131g・ひと夏で 786 円節約)	①	131	131	131	131	131
②	冷房の利用時間を1時間減らした。(81g・ひと夏で 488 円節約)	②	81	81	81	81	81
③	ほかのことをするとき、テレビを消した。(22g・1年で 437 円節約)	③	22	22	22	22	22
④	部屋を片付けてから掃除機をかけた。(7g・1年で 142 円節約)	④	7	7	7	7	7
⑤	部屋を出るときは、明かりを消した。(35g・1年で 683 円節約)	⑤	35	35	35	35	35
⑥	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)	⑥	75	75	75	75	75
⑦	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(123g・1年で 2,401 円節約)	⑦	123	123	123	123	123
⑧	冷蔵庫の扉を開ける回数を少なくした。(14g・1年で 270 円節約)	⑧	14	14	14	14	14
⑨	冷蔵庫にもものを詰め込み過ぎなかった。(58g・1年で 1,140 円節約)	⑨	58	58	58	58	58
⑩	炊飯器は保温機能を使わなかった。(55g・1年で 1,076 円節約)	⑩	55	55	55	55	55
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 2,520 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。(81g・ひと夏で 491 円節約)	⑫	81	81	81	81	81
⑬	お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で 3,643 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。(299g・1年で 3,067 円節約)	⑳	299	299	299	299	299

( ) 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)

○がついた個数

個 個 個 個

○がついた二酸化炭素の合計

g g g g

(全部○がつけば1,464gです)

■家庭の照明総点検を実施した