

エコライフDAY2018(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!!

(g)の数字は1日に減らせる二酸化炭素量。

🔌 マークは節電の項目

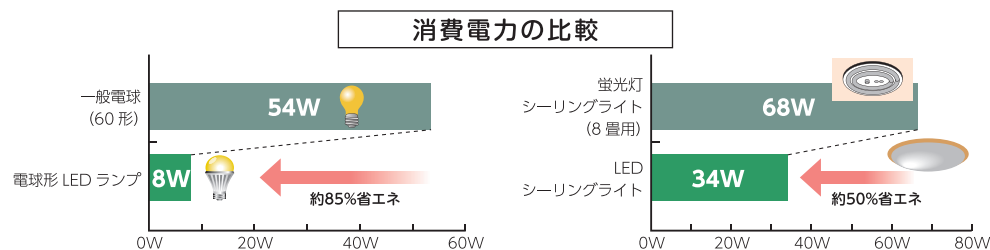
今日できたことに
○をしてください
単位はグラムです。

ご家族の方もいっしょにどうぞ

🔌 1 室温20℃を目安に暖房を適切につかった。(153g・ひと冬で1,380円節約)	①	153	153	153	153	153
🔌 2 暖房は使用していない部屋は消す、出かける前は早めに消すなど、無駄使いしなかった。(117g・ひと冬で1,059円節約)	②	117	117	117	117	117
🔌 3 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
🔌 4 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
🔌 5 タオルで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
🔌 6 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
7 食器を洗うときはお湯の温度を2度低くした。(78g・ひと冬で740円節約)	⑩	78	78	78	78	78
8 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2,585円節約)	⑪	82	82	82	82	82
9 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2,227円節約)	⑫	233	233	233	233	233
10 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で3,664円節約)	⑬	16	16	16	16	16
11 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
12 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
13 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
14 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)	⑰	97	97	97	97	97
15 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
16 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
17 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3,351円節約)	⑳	309	309	309	309	309
💡 18 部屋を出る時は、明かりを消した。(20g・1年で399円節約)	③	20	20	20	20	20
💡 19 省エネ型の電球形LED照明に取り換えた。(123g・1年で2,401円節約)	④	123	123	123	123	123
💡 20 リビング照明などのシーリングライトは省エネ型のLEDシーリングライトを使用した。(91g・1年で1,775円節約)	⑤	91	91	91	91	91

あかりの省エネ

自宅の照明をLEDに変えると、とっても節電、節約になって、二酸化炭素も減らせます。



出典：「あかりの日」委員会作成「住まいの照明省エネBOOK」

○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1,784gです)