

エコライフ チェックシート

チェック項目を見ながら、エコライフ（環境のことを考えて生活）しましょう！

家族も誘ってみんなで1日がんばってみよう！
それができたら、今度は1週間用にチャレンジ！

チェック項目	いくつできますか？	1日で減らせる二酸化炭素の重さ↓ 1年間の節約↓	
電気・ガス	1 使わないときはコンセントからプラグを抜きます。（充電器、パソコン、電子レンジなど）	30g	630円
	2 使っていない部屋の明かりはこまめに消します。	22g	460円
	3 エアコン等の設定温度は夏は28度、冬は20度を目安にします。	100g	2000円
	4 テレビを見る時間を1日1時間短くしたり、見ていないときには消します。	41g	840円
	5 冷蔵庫にモノを詰め込みすぎず、むだな開け閉めはしません。	6g	130円
	6 調理のとき、炎は鍋底からはみ出さないようにします。	48g	1020円
水道	7 水やお湯を流しっぱなしにしません。（歯磨き、シャワーなど）	70g	1500円
	8 お風呂の残り湯は有効に使います。（洗濯、洗車、庭の水やりなど）	19g	4200円
	9 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入ります。	130g	2790円
	10 食器や鍋の油はふき取ってから洗います。	21g	450円
買い物とごみ	11 レジ袋は、もらいません。	50g	
	12 エコ商品やリサイクル品などを買います。（トレット [®] -パ [®] -など）	60g	
	13 ごみの出し方（分別収集、収集日時など）を守ります。	119g	
	14 ごはんやおかずを、残さず食べます。	11g	
車	15 車の使用を控え、徒歩や自転車、電車、バスを利用します。	397g	5690円
	16 アイドリングストップや急発進・急加速をしないエコドライブを実践します。	260g	3720円
自然	17 庭やベランダで木や草花を育て（水やりなど）、緑を大切にしたり、身近な生きものたち（野鳥、昆虫、野草など）に目を向けて、観察会・散歩などで地域の自然にふれる時間を作ります。		

あなたの
エコライフ度

- の数が 0～6個……このままだと地球は大変なことになるよ ☹️
- 7～12個……もう少し環境のことに興味を持ってね 😐
- 13個以上……地球の未来はまかせました 😊

・できたチェック項目数
・減らせた二酸化炭素の合計
を記入したら切り取って回収箱へ！

1日用

1週間用 毎日続けてみてください。

できたことに○、
該当しない項目は
斜線をしてください。

家族みんなで取り組む場合：
みんなができたなら ○
家族の半分ができたなら △
だれもできなかったら ×

あなたの欄	ご家族 ()	ご家族 ()	ご家族 ()	ご家族 ()
30g	30g	30g	30g	30g
22g	22g	22g	22g	22g
100g	100g	100g	100g	100g
41g	41g	41g	41g	41g
6g	6g	6g	6g	6g
48g	48g	48g	48g	48g
70g	70g	70g	70g	70g
19g	19g	19g	19g	19g
130g	130g	130g	130g	130g
21g	21g	21g	21g	21g
50g	50g	50g	50g	50g
60g	60g	60g	60g	60g
119g	119g	119g	119g	119g
11g	11g	11g	11g	11g
397g	397g	397g	397g	397g
260g	260g	260g	260g	260g

個	個	個	個	個
g	g	g	g	g

住所
TEL
名前

月日 項目	/	/	/	/	/	/	/
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

続けて1ヶ月版に
チャレンジしよう！