

# 1か月用 エコライフチェックシート



1週間を通して

みんなができたら  
家族の半分ができたら

「○」 だれもできなかったら 「×」  
「△」 該当しない場合は 「/」

1週目 2週目 3週目 4週目

チェック項目を見ながら、毎日エコライフ（環境にやさしい生活）しましょう！

＜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↓	年間の節約（目安）↓	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
リ ビ ン グ	1	エアコンは室温が、夏は28度、冬は20度になるように設定します。	(夏)128g (冬)144g	(夏)1,027円 (冬)1,615円				
	2	エアコンのフィルターを掃除した。	42g	1,085円				
	3	ほかのことをするときは、テレビを消した。	38g	981円				
	4	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。	73g	1,903円				
	5	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。	121g	3,161円				
	6	部屋を出る時は、明かりを消した。	20g	521円				
洗 お 面 風 所 呂	7	お湯 や水 を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。	103g	3,127円				
	8	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。	292g	2,044円				
	9	トイレの便座暖房の電源を切った。	34g	897円				
キ ッ チ ン	10	炊飯器の保温機能を使わなかった。	55g	1,433円				
	11	電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜いた。	140g	3,652円				
	12	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。	57g	1,490円				
	13	冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。	80g	2,097円				
食 べ 物	14	冷蔵庫の食材をチェックし、買うものを決めてから買い物に出かけた。	19g					
	15	ご飯やおかずを、残さず食べた。	18g					
	16	野菜は旬のものを選んで食べた。	97g					
外 出	17	宅配便は1回で受け取った。	470g					
	18	買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。	33g					
	19	出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。	51g					
	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。	192g	2,617円				

※チェック項目の内容や各数値は、埼玉県のエコライフDAY&WEEK埼玉を参考にしています。  
みなさまの取組みにより削減された二酸化炭素の量については、集計後、同キャンペーンに報告いたします。なお、個人情報については報告いたしません。

氏名		
取り組んだ ご家族の お名前		

～取り組んでみた感想・これからも続けていきたいこと など～

