

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！

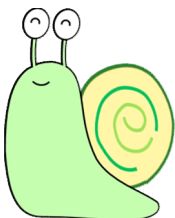
＜チェック項目＞		いくつできますか？	1日で減らせる二酸化炭素の重さ↓	年間の節約（目安）↓	/~/	/~/	/~/	/~/
リビング	1	エアコンは室温が、夏は28度、冬は20度になるように設定します。	(夏)123g (冬)144g	(夏) 956円 (冬)1,615円				
	2	エアコンのフィルターを掃除した。	40g	972円				
	3	ほかのことをするとき、テレビを消した。	21g	510円				
	4	テレビなど家電製品を使わないときは主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。	70g	1,704円				
	5	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。	113g	2,738円				
	6	部屋を出る時は、明かりを消した。	19g	466円				
洗面所	7	お湯 や水 を流 しばなしにしないで、こまめにとめた。	84g	3,023円				
	8	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。	233g	6,024円				
	9	トイレの便座暖房の電源を切った。	33g	803円				
キッチン	10	炊飯器の保温機能を使わなかった。	53g	1,283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。	135g	3,269円				
	12	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。	55g	1,334円				
	13	冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。	77g	1,878円				
	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					
食べ物	15	お店で手前にある食品を購入した。	12g					
	16	ご飯やおかずを、残さず食べた。	19g					
	17	野菜は旬のものを選んで食べた。	97g					
外出	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。	47g					
	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。	189g	2,448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～



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）↓	4/1～4/7	4/8～4/14	4/15～4/21	4/22～4/28
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)123g (冬)144g	(夏)956円 (冬)1,615円	○	○	○	○
	2	エアコンのフィルターを掃除した。	40g	972円	○	○	○	○
	3	ほかのことをするときは、テレビを消した。	21g	510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。	70g	1,704円	○	○	○	○
	5	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。	113g	2,738円	○	○	△	○
	6	部屋を出る時は、明かりを消した。	19g	466円	×	×	○	○
洗面所	7	お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。	84g	3,023円	○	○	○	○
	8	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。	233g	6,024円	×	○	△	○
	9	トイレの便座暖房の電源を切った。	33g	803円	○	○	○	○
キッチン	10	炊飯器の保温機能を使わなかった。	53g	1,283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。	135g	3,269円	×	○	△	○
	12	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。	55g	1,334円	○	○	○	○
	13	冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。	77g	1,878円	○	○	○	○
	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	/	○	○	○	○
食べ物	15	お店で手前にある食品を購入した。	12g	/	○	×	△	○
	16	ご飯やおかずを、残さず食べた。	19g	/	○	○	○	○
	17	野菜は旬のものを選んで食べた。	97g	/	○	×	△	○
外出	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。	47g	/	○	○	○	○
	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。	189g	2,448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	草加 エコ太郎	
取り組んだご家族のお名前	草加 エコ美	草加 エコ二郎
	草加 エコ子	草加 エコ三郎
	草加 エコ良	草加 エコ蔵

～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～

例 家族みんなでエコな取組が身についた。
蒸し暑い日は、エアコンの設定温度を低くして使用してしまった。
出かけるときのマイボトルはこれからも続けていきたい。
など

☆たくさんのご意見・ご感想お待ちしております☆

