

1ヶ月用 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 ○ だれもできなかったら ×
 家族の半分ができたら △ 該当しない場合は 斜線

チェック項目を見ながら、毎日エコライフ（環境のことを考えて生活）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）↓	1週目	2週目	3週目	4週目	
				／～／	／～／	／～／	／～／	
電気・ガス	1	使わないときは、エコタップを利用したり、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜きます。（テレビ、充電器、パソコン、電子レンジ）	77g	1,451円				
	2	部屋を出るときは、明かりを消します。	36g	702円				
	3	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。 ※最新型への更新や自動（エコ）設定にすると、さらに省エネ度が向上します。	(夏)110g (冬)159g	(夏)762円 (冬)1,375円 (季節当たり節約額)				
	4	テレビ画面の明るさを下げます。	37g	435円				
水道	5	冷蔵庫の扉をむやみに開閉しません。※最新型へ更新すると省エネ度が向上します。	14g	158円				
	6	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入ります。	233g	5,123円				
水道	7	水やお湯を流しっぱなしにしないで、こまめにとめます。（歯磨き、シャワーなど）	82g	2,628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）	16g	3,433円				
	9	シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使います。	72g					
買い物とごみ	10	買い物をするとき、レジ袋は、もらいません。	56g					
	11	野菜などの食料品は、近くの産地のものを買います。	15g					
	12	ごみの出し方（分別収集、収集日時など）を守ります。	115g					
	13	ごはんやおかずを、残さず食べます。	9g					
外出	14	出かけるときは、水筒やマイボトルを持っていきます。	40g					
	15	出かけるときは、車の使用を控え、徒歩や自転車、電車、バスを利用します。	309g	3,433円				
その他	16	グリーンカーテン等で庭やベランダの緑化を行います。						
あなたのチャレンジ								

※チェック項目は埼玉県のエコライフDAY埼玉を参考にしています。

あなたのチャレンジを自由に記入してください。

住所/氏名		
電話番号 FAX番号		
取り組んだご家族の名前		

～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～



記入例 エコライフチェックシート



1週間を通して
 みんなができたなら ○ だれもできなかったら ×
 家族の半分かできたなら △ 該当しない場合は 斜線

チェック項目を見ながら、毎日エコライフ（環境のことを考えて生活）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）↓	1週目	2週目	3週目	4週目
					4/1~4/7	4/8~4/14	4/15~4/21	4/22~4/28
電気・ガス	1	使わないときは、エコタップを利用したり、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜きます。（テレビ、充電器、パソコン、電子レンジ）	77g	1,451円	○	○	○	○
	2	部屋を出るときは、明かりを消します。	36g	702円	○	○	○	○
	3	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。 ※最新型への更新や自動（エコ）設定にすると、さらに省エネ度が向上します。	(夏)110g (冬)159g	(夏)762円 (冬)1,375円 (季節当たり節約額)	○	○	○	×
	4	テレビ画面の明るさを下げます。	37g	435円	○	○	○	○
	5	冷蔵庫の扉をむやみに開閉しません。※最新型へ更新すると省エネ度が向上します。	14g	158円	○	○	△	○
水道	6	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入ります。	233g	5,123円	×	×	○	○
	7	水やお湯を流しっぱなしにしないで、こまめにとめます。（歯磨き、シャワーなど）	82g	2,628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）	16g	3,433円	×	○	△	○
買い物とごみ	9	シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使います。	72g		○	○	○	○
	10	買い物をするとき、レジ袋は、もらいません。	56g		○	○	○	○
	11	野菜などの食料品は、近くの産地のものを買います。	15g		×	○	△	○
	12	ごみの出し方（分別収集、収集日時など）を守ります。	115g		○	○	○	○
外出	13	ごはんやおかずを、残さず食べます。	9g		○	○	○	○
	14	出かけるときは、水筒やマイボトルを持っていきます。	40g		○	○	○	○
	15	出かけるときは、車の使用を控え、徒歩や自転車、電車、バスを利用します。	309g	3,433円	○	×	△	○
その他	16	グリーンカーテン等で庭やベランダの緑化を行います。			○	○	○	○
あなたのチャレンジ	例 タオルをよくふいてからドライヤーを使った。				○	○	○	○

※チェック項目は埼玉県のエコライフDAY埼玉を参考にしています。

あなたのチャレンジを自由に記入してください。

住所/氏名	草加市高砂1-1-1 / 草加 エコ太郎	
電話番号 FAX番号	048-922-1519	
取り組んだご家族の名前	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。

☆たくさんのご意見・ご感想お待ちしております。☆

