

エコライフDAY 2018 (夏) 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!!

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 28℃を目安に冷房を適切に使用した。(131g・ひと夏で 786 円節約)	①	131	131	131	131	131
2 冷房の利用時間を1時間減らした。(81g・ひと夏で 488 円節約)	②	81	81	81	81	81
3 ほかのことをするときは、テレビを消した。(22g・1年で 437 円節約)	③	22	22	22	22	22
4 部屋を片付けてから掃除機をかけた。(7g・1年で 142 円節約)	④	7	7	7	7	7
5 部屋を出るときは、明かりを消した。(35g・1年で 683 円節約)	⑤	35	35	35	35	35
6 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。(75g・1年で 1,456 円節約)	⑥	75	75	75	75	75
7 照明は、省エネ型の LED 照明を使用した。(123g・1年で 2,401 円節約)	⑦	123	123	123	123	123
8 冷蔵庫の扉を開ける回数を少なくした。(14g・1年で 270 円節約)	⑧	14	14	14	14	14
9 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(58g・1年で 1,140 円節約)	⑨	58	58	58	58	58
10 炊飯器は保温機能を使わなかった。(55g・1年で 1,076 円節約)	⑩	55	55	55	55	55
11 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 2,520 円節約)	⑪	82	82	82	82	82
12 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(81g・ひと夏で 491 円節約)	⑫	81	81	81	81	81
13 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で 3,643 円節約)	⑬	16	16	16	16	16
14 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
15 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
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)	⑰	97	97	97	97	97
18 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
19 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
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。(299g・1年で 3,067 円節約)	㉔	299	299	299	299	299

() の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。💡マークは節電の項目です。(電気の多くは石油や石炭などを燃やしてつくるため、発電するほど二酸化炭素が発生します。)

ブナの木何本分の二酸化炭素が減らせたかな? (減らせた本数の木に色をぬろう。)



ブナの木1本の1日当たりの二酸化炭素吸収量は約30gです。
※樹齢100年で、1haあたり500本のブナの森林の場合(森林の条件等により、吸収量は異なります)

○がついた個数

個 個 個 個 個

○がついた二酸化炭素の合計

g g g g g

(全都○がつけば 1,464g です)

■家庭の照明総点検を実施した