

# エコライフDAY2017(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  
○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 冷房の設定温度をいつもより高にした。(135g・ひと夏で786円節約)	①	135	135	135	135	135
 2 冷房の利用時間を1時間減らした。(84g・ひと夏で488円節約)	②	84	84	84	84	84
 3 エアコンのフィルターを掃除した。(143g・ひと夏で831円節約)	③	143	143	143	143	143
 4 テレビ画面の明るさを下げた。(37g・1年で705円節約)	④	37	37	37	37	37
 5 ほかのことをするとき、テレビを消した。(23g・1年で437円節約)	⑤	23	23	23	23	23
 6 部屋を出るときは、明かりを消した。(36g・1年で683円節約)	⑥	36	36	36	36	36
 7 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。(77g・1年で1,456円節約)	⑦	77	77	77	77	77
 8 照明は、省エネ型の電球型蛍光灯やLED照明を使用した。(116g・1年で2,192円節約)	⑧	116	116	116	116	116
 9 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)	⑨	14	14	14	14	14
 10 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(60g・1年で1,140円節約)	⑩	60	60	60	60	60
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2,431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468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3,579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)(115g)	⑮	115	115	115	115	115
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
17 野菜などの食品は近くの産地のものを買った。(15g)	⑰	15	15	15	15	15
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。(40g)	⑲	40	40	40	40	40
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2,765円節約)	⑳	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)

○が付いた個数

個  個  個  個

○が付いた二酸化炭素の合計

g  g  g  g

(全部○がつけば1,510gです)

■ 埼玉(WEB)版家庭のエコ診断を受診した  
(受診した方はチェックを入れてください)  
※受診及び報告は任意です