

エコライフチェックシート

| | | 二酸化炭素削減量 | | | | | | | | | |
|-------|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 電気・ガス | ① 冷蔵庫の扉はすぐに閉めた。 年間で約130円の節約になるよ。他にも、ものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしないなど気をつけよう。 | 6 | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | ② テレビを見る時間を1時間減らした。 液晶の場合は、年間で約370円の節約になるよ。 | 16 | | | | | | | | | |
| | ③ パソコンをする時間を1時間減らした。 ノートパソコンの場合、年間で120円の節約になるよ | 5 | | | | | | | | | |
| | ④ 使わない部屋の照明を消した。 年間で約100円の節約になるよ。他にも、照明をこまめに掃除をして明るさをアップしよう。 | 4 | | | | | | | | | |
| | ⑤ エアコンの設定温度を28℃以上にした。 年間で約670円の節約になるよ。他にも、外出時はカーテンを閉めると効果的だよ。 | 115 | | | | | | | | | |
| | ⑥ お風呂は冷めないうちに、続けて入った。 年間で約5,270円の節約になるよ。他にも、バスタブにフタをすると熱が冷めにくいよ。 | 238 | | | | | | | | | |
| 資源 | ⑦ マイバッグを持って買い物に行った。 お店でもらったトレイなどもきちんと分別しようね。 | 159 | | | | | | | | | |
| | ⑧ ごみをきちんと分別した。 生ごみは水分を切ってから捨てようね。 | 52 | | | | | | | | | |
| 水 | ⑨ シャワーを不必要に流したままにできなかった。 年間でガス代約1,760円の節約、水道代1,000円の節約になるよ。節水のため、シャンプー等は適量使おうね。 | 79 | | | | | | | | | |
| 食 | ⑩ ご飯やおかずを残さず食べた。 食へ残しの量を9.9gで計算（農林水産省 食品ロス統計調査） | 3 | | | | | | | | | |
| | | | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 |

←実施した日を記入してね
←今日出来たことに○をつけてね

1日500gの二酸化炭素を削減したら、1年で182.5kgの削減ができるよ。これは、杉約13本分の二酸化炭素吸収量に相当するんだよ。



～目標～
1日で二酸化炭素500g以上の削減を目指そう

←○の合計を記入してね

ご家族に聞いてみてね！



| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 677g | g | g | g | g | g | g | g |
|------|---|---|---|---|---|---|---|

←削減できた二酸化炭素の量を記入してね

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 車 | ① 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した 往復2kmを週に5日から自転車にすると、年間115kgのCO2削減になるよ。 | | | | | | | | | |
| | ② 自動車を運転するときは、ふんわりスタートなどを心がけエコドライブした。 タイヤの空気圧をこまめにチェックしたり、不要な荷物を積まずに運転すると効果的だよ。 | | | | | | | | | |
| 住 | ③ 緑のカーテン・すだれなどを使っている。 体感温度が約1.5度下がるといわれているよ。 | | | | | | | | | |
| | ④ エコ商品やリサイクル品を使った。（トイレトペーパーなど） 廃棄物の削減にもなるよ。 | | | | | | | | | |
| | ⑤ 近くの産地で採れたものを購入した。（地産地消） 運送に使用するガソリンなどを減らすことができるよ。 | | | | | | | | | |

○の数が
【0～5個】
地球は大変なことになってしまふよ
【6～10個】
もう少し環境に興味をもってね
【11～15】
地球の未来は任せました!!

上の項目を見ながら、1週間、環境のことを考えて生活してみよう！

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

←○の合計を記入してね



