

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 夜更かしをしなかった。 夜更かしをすると環境にも、身体にも悪影響だよ。	63							
	④ 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							
	⑤ 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	⑥ 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							
	⑦ 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	⑧ シャワーを不必要に流したままにしなかった。 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	⑨ ご飯やおかずを残さず食べた。 食べ残しの量を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

←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650gの二酸化炭素を削減したら、1年で237kgの削減ができるよ。これは、杉約19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650g以上の削減を目指そう

ご家族に聞いてみてね！



731g	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日車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。							
			個	個	個	個	個	個

○の数が【0～5個】地球は大変なことになってしまうよ
【6～10個】もう少し環境に興味をもってね
【11～14個】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！

←○の合計を記入してね



