

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、続けて入れた。 年間約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 マイバック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	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



～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
←削減できた二酸化炭素の量を記入してね

ご家族に聞いてみてね！

677g	g	g	g	g	g	g	g
------	---	---	---	---	---	---	---

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	個	個	個

○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！

←○の合計を記入してね



