



エコライフチェックシート



下のエコライフ項目をみながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょ！

1日で減らす二酸化炭素の量 今日できたことにOをつけてね。

		二酸化炭素削減量	月	日	月	日	月	日
電気・ガス	① 冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。	1年で130円の節約	6					
	② テレビゲームをしなかった。	1年で1690円の節約	82					
	③ 出かける時や、寝る時は、コンセントをプラグから抜いた。 (充電器・パソコン・電子レンジなど)	1年で630円の節約	30					
	④ 部屋を出るときは、明かりを消した。	1年で460円の節約	22					
	⑤ 浴槽の設定温度を1℃高く設定した。	1年で640円の節約	100					
	⑥ お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。	1年で2790円の節約	130					
資源	⑦ マイバックを持って買い物に行った。		50					
	⑧ ゴミをきちんと分別した。		119					
	⑨ エコ商品やリサイクル品を使った。 (トイレットペーパーなど)		60					
水	⑩ 水を流しっぱなしにしなかった。 (歯磨き・シャワーなど)		17					
食	⑪ ご飯やおかずを、残さず食べた。		11					

全部Oが付くこと

1	個	個	個	個
---	---	---	---	---



ご家族の皆さんもチェックしてみてください。



Oが付いた二酸化炭素量の合計

644	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。	1年で5690円の節約 ※徒歩の場合	397				
	② 車を長く停車するときは、アイドリング・ストップした。	1年で2170円の節約	151				
	③ 自動車を運転するときは、急発進や急加速をしないでエコドライブを心がけた。	1年で3720円の節約	260				
食	④ 近くの産地でとれたものを購入した。(地産地消)		22				

みんなでできることから始めよう

最近、地球温暖化

最近、「地球温暖化」ということばを、よくききませんか？

原因の一つとして、わたしたちが暮らす中で出る二酸化炭素の量が増えたため、と言われています。

みんなが少しずつ、さまざまな工夫をし、環境にやさしい取り組みをしていくと、二酸化炭素を減らすことができ、家計(家からでるお金)の無駄も減らすことができます。みんなが住んでいるまちとみんなの大好きな人々が暮らす環境を守るため、身近なところから温暖化対策をはじめませんか？

「地産地消(ちさんちしょう)」とは？

「地域で生産されたものをその地域で消費すること」を基本とした活動です。環境に関しては、例えば外国で作られたオレンジやバナナは、飛行機や船で運ばれてきます。飛行機や船が動くためには燃料が必要です。運ばれる距離が長いほど、燃料もたくさん使うので、たくさんの二酸化炭素がでます。近くでできた物を食べることで、二酸化炭素を減らすことができます。

地産地消のよい点

- ①旬のたべものを新しいうちに食べられます。
- ②新鮮。
- ③住んでいる地域の伝統文化の維持。
- ④農水産物の輸送にかかるエネルギーを減らせます。



あなたのエコライフ度はどうでしたか？

○の数が 0~3個→このままだと地球は大変なことになるよ。

4~8個→もう少し環境のことに興味をもってね。

9以上→地球の未来はまかせました。



「こまき環境家計簿」でもくらしのエコチェックができます。詳しくは、小牧市ホームページ「環境対策」をクリックしてね。

こまき環境市民会議・小牧市



エコライフチェックシートを利用いただいた方の感想です。

- ・今日はがんばってバスにした。
- ・毎日の生活の中で気づかなかったがエコライフをしてみると今日1日で自分のできたことに少し自身が持てるようになり生活が楽しくなった。
- ・シートを利用して、二酸化炭素削減を実行することが大切だと思いました。
- ・プラグを抜くこと、リサイクル商品を使うことなど、もう少し考えたいです。

よりよいチェックシートをつくるため、今回のチェックシートを使った感想などありましたら教えてください。

