

エコライフDAY2024(夏)チェックシート

中学・高

今日できたことに半角数字「1」を入力してください。単位はグラムです。

ご家族の方もいっしょにどうぞ

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！！

リビング等	☆ 1 部屋を冷やしすぎないように控えめに冷房を使った。【室温の目安は28℃】(123g/日・ひと夏で1,030円節約)	123				
	2 エアコンのフィルターを掃除した。(40g/日・1年で1,089円節約)	40				
	☆ 3 ほかのことをするときは、テレビを消した。(21g/日・1年で572円節約)	21				
	☆ 4 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。(70/日・1年で1,909円節約)	70				
	5 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(113g/日・1年で3,068円節約)	113				
	☆ 6 部屋を出る時は、明かりを消した。(19g/日・1年で522円節約)	19				
キッチン・浴室	☆ 7 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(104/日・1年で3,149円節約)	104				
	☆ 8 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。(292g/日・1年で6,399円節約)	292				
	☆ 9 トイレの便座暖房の電源を切った。(33g/日・1年で899円節約)	33				
	10 炊飯器の保温機能を使わなかった。(53g/日・1年で1,437円節約)	53				
	11 電気ポットを長時間使用しない時はプラグを抜いた(135g/日・1年で3,662円節約)	135				
	☆ 12 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(55g/日・1年で1,494円節約)	55				
その他	13 冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。(77g/日・1年で2,104円節約)	77				
	☆ 14 冷蔵庫の食材をチェックし、買うものを決めてから買い物に出かけた。(19g/日)	19				
	☆ 15 お店で手前にある食品(賞味期限の近い品)を購入した。(12g/日)	12				
	☆ 16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(19g/日)	19				
	☆ 17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g/日)	97				
	☆ 18 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g/日)	33				
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(47g/日)	47					
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。(186g/日・1年で2,506円節約)	186					

1,551					
▼	▼	▼	▼	▼	▼
1がついた個数					
0	0	0	0	0	0
個	個	個	個	個	個
▼	▼	▼	▼	▼	▼
1がついた二酸化炭素の合計					
0	0	0	0	0	0
g	g	g	g	g	g

()の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。20項目すべて実施すると1,551gになります。

☆マークは必須項目で合計897gを達成できます。今回の達成目標は750gです。

会社名	
部署名	
お名前	

7月7(日)実施!

この情報はエコライフDAYに関する以外には使いません。

(全部実行すると1,551gです) →

0	0	0	0	0	0
g	g	g	g	g	g