

# 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) →