

エコライフDAY2024(冬)チェックシート

中学・高校・一般用

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 室温20℃を目安に暖房を控えめに使用した。(144g/日・ひと冬で1,781円節約) | 144 | | | | |
| | ☆ 2 エアコンのフィルターを掃除した。(40g/日・1年で1,072円節約) | 40 | | | | |
| | ☆ 3 ほかのことをするときは、テレビを消した。(36g/日・1年で968円節約) | 36 | | | | |
| | ☆ 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g・1年で1,879円節約) | 70 | | | | |
| | ☆ 5 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(117g/日・1年で3,121円節約) | 117 | | | | |
| | ☆ 6 部屋を出る時は、明かりを消した。(19g/日・1年で514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。(103/日g・1年で3,103円節約) | 103 | | | | |
| | ☆ 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6,229円節約) | 292 | | | | |
| | ☆ 9 トイレの便座暖房の電源を低くした。(33g/日・1年で885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1,415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3,606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1,471円節約) | 55 | | | | |
| | ☆ 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2,071円節約) | 77 | | | | |
| その他 | ☆ 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 ご飯やおかずを、残さず食べた。(18g/日) | 18 | | | | |
| | ☆ 16 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g/日) | 97 | | | | |
| | ☆ 17 宅配は1回で受け取った(470g/日) | 470 | | | | |
| | ☆ 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。(188g/日・1年で2,528円節約) | 188 | | | | |

()の数字は1日または1週間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2,046gになります。

☆マークは必須項目で合計995gを達成できます。今回の達成目標は900gです。

| | |
|-----|--|
| 会社名 | |
| 部署名 | |
| お名前 | |

2月2日(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2,046gです) →

2,046

1がついた個数

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|---|---|---|---|---|

個 個 個 個 個

1がついた二酸化炭素の合計

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| g | g | g | g | g |