

エコライフDAY2022(夏)チェックシート

中学・高校・一般

今日できたことに半角数字に「○」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28℃を目安に冷房を適切に使用した。(100g・ひと夏で801円節約)	①	100	100	100	100	100	100	
	2 冷房の利用時間を1時間減らした。(62g・ひと夏で497円節約)	②	62	62	62	62	62	62	
	3 エアコンのフィルターを掃除した。(39g・1年で846円節約)	③	39	39	39	39	39	39	
	☆ 4 ほかのことをするとき、テレビを消した。(21g・1年で445円節約)	④	21	21	21	21	21	21	
	5 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。(69g・1年で1,483円節約)	⑤	69	69	69	69	69	69	
キッチン・浴室	☆ 6 部屋を出る時は、明かりを消した。(19g・1年で406円節約)	⑥	19	19	19	19	19	19	
	☆ 7 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(82g・1年で3,031円節約)	⑦	82	82	82	82	82	82	
	☆ 8 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。(233g・1年で6,052円節約)	⑧	233	233	233	233	233	233	
	☆ 9 タオルでよく拭いてからドライヤーを使った。(37g・1年で805円節約)	⑨	37	37	37	37	37	37	
	10 トイレの便座暖房の電源を切った。(冬は温度を低くした。)(32g・1年で699円節約)	⑩	32	32	32	32	32	32	
	11 炊飯器の保温機能を使わなかった。(52g・1年で1,116円節約)	⑪	52	52	52	52	52	52	
	☆ 12 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(54g・1年で1,161円節約)	⑫	54	54	54	54	54	54	
	☆ 13 冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。または日頃から中に行っている。(76g・1年で1,634円節約)	⑬	76	76	76	76	76	76	
	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。(20g)	⑭	20	20	20	20	20	20
		☆ 15 お店で手前にある食品(賞味期限の近い品)を優先して購入した。(12g)	⑮	12	12	12	12	12	12
		☆ 16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(22g)	⑯	22	22	22	22	22	22
☆ 17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)		⑰	97	97	97	97	97	97	
☆ 18 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g)		⑱	33	33	33	33	33	33	
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(43g)		⑲	43	43	43	43	43	43	
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。(193g・1年で2,377円節約)		⑳	193	193	193	193	193	193	

()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1,296gになります。

☆マークは必須項目で合計806gを達成できます。今回の達成目標は700gです。

会社名	
部署名	
お名前	

7月10(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1,296gです) →

○がついた個数

--	--	--	--	--

個 個 個 個 個

○がついた二酸化炭素の合計

--	--	--	--	--

g g g g g