

# エコライフDAY2022(冬)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20℃を目安に暖房を適切に使用した。(140g・ひと冬で1,677円節約)	①	140	140	140	140	140	140
	☆ 2 エアコンのフィルターを掃除した。(39g・1年で1,009円節約)	②	39	39	39	39	39	39
	☆ 3 ほかのことをするとき、テレビを消した。(21g・1年で530円節約)	③	21	21	21	21	21	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。(69g・1年で1,770円節約)	④	69	69	69	69	69	69
	☆ 5 照明は省エネ型のLED照明を使用した。(111g・1年で2,844円節約)	⑤	111	111	111	111	111	111
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484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。(84g・1年で3,308円節約)	⑦	84	84	84	84	84	84
	☆ 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6,882円節約)	⑧	233	233	233	233	233	233
	☆ 9 トイレの便座暖房の温度を低くした。(夏は電源を切った)(32g・1年で834円節約)	⑨	32	32	32	32	32	32
	☆ 10 炊飯器の保温機能を使わなかった。(51g・1年で1,308円節約)	⑩	51	51	51	51	51	51
	☆ 11 電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜いた(132g・1年で3,396円節約)	⑪	132	132	132	132	132	132
	☆ 12 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(54g・1年で1,385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。(76g・1年で1,950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を購入した。(12g)	⑮	12	12	12	12	12	12
	☆ 16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(19g)	⑯	19	19	19	19	19	19
	☆ 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。(44g)	⑲	44	44	44	44	44	44
	☆ 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2,464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1,479gになります。

☆マークは必須項目で合計847g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	

## 2月5(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