

# エコライフDAY2023(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 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956円節約)	①	123	123	123	123	123	123
	2 エアコンのフィルターを掃除した。(40g/日・1年で1,010円節約)	②	40	40	40	40	40	40
	☆ 3 ほかのことをするときは、テレビを消した。(21g・1年で531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。(70/日g・1年で1,771円節約)	④	70	70	70	70	70	70
	5 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(113g/日・1年で2,847円節約)	⑤	113	113	113	113	113	113
	☆ 6 部屋を出る時は、明かりを消した。(19g・1年で485円節約)	⑥	19	19	19	19	19	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。(84/日g・1年で3,074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/日・1年で6,155円節約)	⑧	233	233	233	233	233	233
	☆ 9 トイレの便座暖房の電源を切った。(33g/日・1年で835円節約)	⑨	33	33	33	33	33	33
	10 炊飯器の保温機能を使わなかった。(53g/日・1年で1,334円節約)	⑩	53	53	53	53	53	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3,399円節約)	⑪	135	135	135	135	135	135
	☆ 12 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(55g・1年で1,387円節約)	⑫	55	55	55	55	55	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1,952円節約)	⑬	77	77	77	77	77	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。(20g/日)	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)を購入した。(12g/日)	⑮	12	12	12	12	12	12
	☆ 16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(19g/日)	⑯	19	19	19	19	19	19
	☆ 17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g/日)	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/日)	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。(47g/日)	⑲	47	47	47	47	47	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。(189g/日・1年で2,389円節約)	⑳	189	189	189	189	189	189

( )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1,473gになります。

☆マークは必須項目で合計819g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9(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

<input type="text"/>				
個	個	個	個	個

○がついた二酸化炭素の合計

<input type="text"/>				
g	g	g	g	g