

エコライフDAY2021(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 | |
| | ☆ 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 | |
| | その他 | ☆ 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 | <h2>2月5(日)実施!</h2> |
| 部署名 | |
| お名前 | |

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