

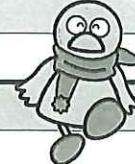
# エコライフDAY2021(冬)チェックシート

中学・高校・一般

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！！

今日できたことに半角数字  
に「〇」を入力してください。  
単位はグラムです。

ご家族の方も  
いつしょにどうぞ

リビング等	☆ 1 室温20°C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は、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
	☆ 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
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。(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
その他	☆ 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
	☆ 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つた。(33g)		⑱	33	33	33	33	33	33

( )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にすること以外には使いません。

(全部実行すると1,296gです)⇒

g	g	g	g	g
---	---	---	---	---

〇がついた個数

個	個	個	個	個

〇がついた二酸化炭素の合計