エコライフDAY 2018（夏）チェックシート

中学校・高校・一般用

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○をしてください。単位はグラムです。

ご家族の方もいっしょにどうぞ

1	室温 28℃を目安に冷房を適切に使用した。（131g・ひと夏で 786 円節約）	①	131	131	131	131	131
2	冷房の利用時間を 1 時間減らした。（81g・ひと夏で 488 円節約）	②	81	81	81	81	81
3	ほかのことをするときは、テレビを消した。（22g・1 年で 437 円節約）	③	22	22	22	22	22
4	部屋を片付けてから掃除機をかけた。（7g・1 年で 142 円節約）	④	7	7	7	7	7
5	部屋を出るときは、明かりを消した。（35g・1 年で 683 円節約）	⑤	35	35	35	35	35
6	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。（75g・1 年で 1,456 円節約）	⑥	75	75	75	75	75
7	照明は、省エネ型の LED 照明を使用した。（123g・1 年で 2,401 円節約）	⑦	123	123	123	123	123
8	冷蔵庫の扉を開ける回数を少なくした。（14g・1 年で 270 円節約）	⑧	14	14	14	14	14
9	冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。（58g・ 1 年で 1,140 円節約）	⑨	58	58	58	58	58
10	炊飯器は保温機能を使わなかった。（55g・ 1 年で 1,076 円節約）	⑩	55	55	55	55	55
11	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 2,520 円節約）	⑪	82	82	82	82	82
12	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。（81g・ひと夏で 491 円節約）	⑫	81	81	81	81	81
13	お風呂の残り湯を洗濯に使った。（16g・1 年で 3,643 円節約）	⑬	16	16	16	16	16
14	シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使った。（72g）	⑭	72	72	72	72	72
15	市町村のごみ出しルールにしたがって分けた。(ビン・カン・ペットボトルなど）（113g）	⑮	113	113	113	113	113
16	ご飯やおかずを、残さず食べた。（9g）	⑯	9	9	9	9	9
17	野菜は旬のものを選んで食べた。（97g）	⑰	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。（56g）	⑱	56	56	56	56	56
19	出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。（38g）	⑲	38	38	38	38	38
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。（299g・1 年で 3,067 円節約）	⑳	299	299	299	299	299

○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

（全部○がつけば 1,464g です）

（　）の数字は 1 日に減らせる二酸化炭素の量です。 マークは節電の項目です。（電気の多くは石油や石炭などを燃やしてつくるため、発電するほど二酸化炭素が発生します。）

■家庭の照明総点検を実施した

ブナの木何本分の二酸化炭素が減らせたかな？（減らせた本数の木に色をぬろう。）

ブナの木 1 本の 1 日当たりの二酸化炭素吸収量は約 30g です。

※樹齢 100 年で、1ha あたり 500 本のブナの森林の場合（森林の条件等により、吸収量は異なります）