

エコチェックシート



今日よくできた項目に ○ をつけよう!

家族みんなで エコライフ度をチェック!		月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
水	1 洗濯ものはまとめて洗おう	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g	7g
	2 シャワーや歯磨きのときは湯水をこまめに止めよう	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g	36g
	3 お風呂の残り湯を洗濯に使おう	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g	51g
	4 シャンプーや石鹸などの洗剤類は適量を使おう	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g	48g
ごみ	5 マイバッグを使おう	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g
	6 ごみ出しルールを徹底しよう	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g	119g
	7 ごはんやおかずを残さず食べよう	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g	9g
	8 コンビニの割り箸・ストローを断ろう	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g	8g
車	9 自動車の代わりに徒歩・自転車・バス・電車を利用しよう	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g	397g
	10 アイドリングストップをしよう	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g	103g
	11 急発進、急加速、急ブレーキをやめよう	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g	179g
	12 タイヤの空気圧などの点検整備をこまめにしよう	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g	97g
電気・ガス	13 コンセントからプラグをこまめに抜こう	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g	239g
	14 冷房(エアコン)の設定温度を28℃にしよう	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g	75g
	15 暖房(エアコン)の設定温度を20℃にしよう	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g	99g
	16 冷蔵庫の扉の開け閉めを短くしよう	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g	6g
	17 使わない電気はこまめに消そう	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g	23g
	18 パソコンを使っていないときは電源を切ろう	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g	35g
	19 お風呂は家族みんなで続けて入ろう	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g	225g
	20 省エネ製品を使おう	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g	89g

今日○が付いた個数を記入

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

○が付いたCO₂削減量の合計
(全部に○が付いた場合:1,895g)

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

めざせ!
1日1000gのCO₂削減

エコライフ度診断
[1日の○の数]

0 ~ 6個 がんばらないと、地球が暖かくなっちゃうよ。
7 ~ 13個 もうひとふんばり!
14 ~ 20個 地球もニコニコ!ばっちりエコライフしてます!