

エコライフDAY2026 (夏) チェックシート

中学校・高校・一般用

今日できたことを空欄に“1”を記入してください。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！！

💡 1 室温28℃を目安に冷房を適切に使用した。(114g(1日に減らせる二酸化炭素の量;以下同じ)・ひと夏で1,004円節約)	①	114	114	114	114	114
💡 2 エアコンのフィルターを掃除した。(37g・1年で1,061円節約)	②	37	37	37	37	37
💡 3 ほかのことをするときは、テレビを消した。(33g・1年で958円節約)	③	33	33	33	33	33
💡 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。(65g・1年で1,859円節約)	④	65	65	65	65	65
💡 5 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(108g・1年で3,088円節約)	⑤	108	108	108	108	108
💡 6 部屋を出るときは、明かりを消した。(18g・1年で509円節約)	⑥	18	18	18	18	18
7 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(103g・1年で3,026円節約)	⑦	103	103	103	103	103
8 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(292g・1年で5,973円節約)	⑧	292	292	292	292	292
💡 9 炊飯器は保温機能を使わなかった。(49g・1年で1,400円節約)	⑨	49	49	49	49	49
💡 10 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(51g・1年で1,455円節約)	⑩	51	51	51	51	51
💡 11 冷蔵庫の庫内温度設定を「強」から「中」へ変更した。(71g・1年で2,049円節約)	⑪	71	71	71	71	71
💡 12 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。(19g)	⑫	19	19	19	19	19
13 地場産野菜を選んで購入した。(20g)	⑬	20	20	20	20	20
14 野菜は旬のものを選んで食べた。(91g)	⑭	91	91	91	91	91
15 ご飯やおかずを、残さず食べた。(18g)	⑮	18	18	18	18	18
16 食品トレーをリサイクルに出した。(14g)	⑯	14	14	14	14	14
17 宅配は1回で受け取った(470g)	⑰	470	470	470	470	470
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
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(51g)	⑲	51	51	51	51	51
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。(192g・1年で2,388円節約)	⑳	192	192	192	192	192

エコライフDAYに取り組んだ感想、我が家の工夫、ご意見などをお書きください。

名前

空欄に“1”がついた二酸化炭素の合計(※1)

0	0	0	0	0
---	---	---	---	---

(全部0がつけば1,849gです)

注記(※1) : 上記合計欄は、表示グラム数に記入される“1”を掛け合わせて自動集計しています。

本表は、「彩の国環境大学修了生の会」が独自に埼玉県様式から“DAY”のみを抜粋・作成したもので、直接県へは提出できません。