

# エコライフDAY2020 (夏) チェックシート

中学生・高校生・一般用

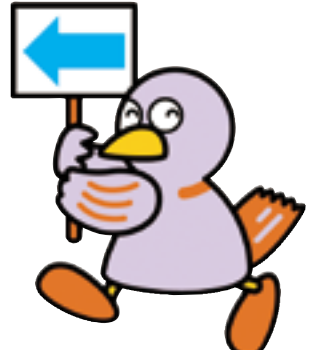
下のエコライフ項目を見ながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょう!!

(g)の数字は1日に減らせる二酸化炭素量。 ecoマークは節電の項目です。

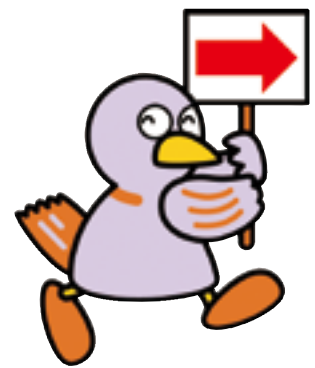
リビング等	<input type="checkbox"/> 1 室温28℃を目安に冷房を適切に使用した。(126g・ひと夏で801円節約)
	<input type="checkbox"/> 2 冷房の利用時間を1時間減らした。(78g・ひと夏で497円節約)
	<input type="checkbox"/> 3 ほかのことをするとき、テレビを消した。(22g・1年で445円節約)
	<input type="checkbox"/> 4 テレビなど家電製品を使わないときは、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。(72g・1年で1,483円節約)
	<input type="checkbox"/> 5 部屋を出るときは、明かりを消した。(20g・1年で406円節約)
浴室 キッチン	<input type="checkbox"/> 6 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(118g・1年で2,445円節約)
	<input type="checkbox"/> 7 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(56g・1年で1,161円節約)
	<input type="checkbox"/> 8 炊飯器は保温機能を使わなかった。(53g・1年で1,096円節約)
	<input type="checkbox"/> 9 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)
	<input type="checkbox"/> 10 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2,597円節約)
	<input type="checkbox"/> 11 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。(81g・ひと夏で514円節約)
	<input type="checkbox"/> 12 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で3,665円節約)
	<input type="checkbox"/> 13 タオルでよく拭いてからドライヤーを使った。(39g・1年で805円節約)
その他	<input type="checkbox"/> 14 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)
	<input type="checkbox"/> 15 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)
	<input type="checkbox"/> 16 野菜は旬のものを選んだ。(97g)
	<input type="checkbox"/> 17 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g)
	<input type="checkbox"/> 18 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(43g)
	<input type="checkbox"/> 19 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3,284円節約)
	<input type="checkbox"/> 20 トイレの便座暖房の温度を低くした。夏は切った。(49g・1年で699円節約)

①	126	<input type="checkbox"/>
②	78	<input type="checkbox"/>
③	22	<input type="checkbox"/>
④	72	<input type="checkbox"/>
⑤	20	<input type="checkbox"/>
⑥	118	<input type="checkbox"/>
⑦	56	<input type="checkbox"/>
⑧	53	<input type="checkbox"/>
⑨	72	<input type="checkbox"/>
⑩	82	<input type="checkbox"/>
⑪	81	<input type="checkbox"/>
⑫	16	<input type="checkbox"/>
⑬	39	<input type="checkbox"/>
⑭	113	<input type="checkbox"/>
⑮	9	<input type="checkbox"/>
⑯	97	<input type="checkbox"/>
⑰	56	<input type="checkbox"/>
⑱	43	<input type="checkbox"/>
⑲	299	<input type="checkbox"/>
⑳	49	<input type="checkbox"/>

今日できたことの□の中に  
チェック  
✓をしてください。  
※数字の単位はグラムです。



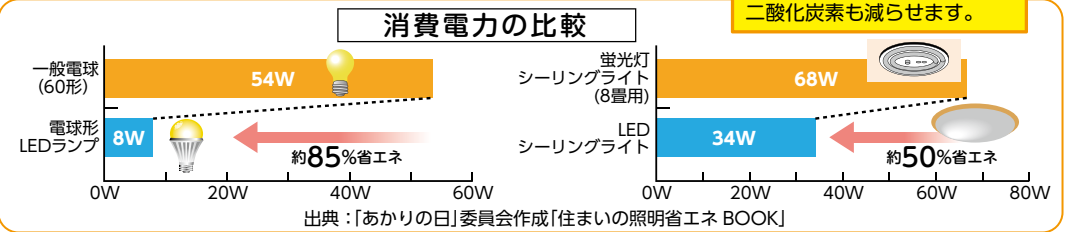
ご本人はこちら



おうちの方はこちら  
(4人まで参加できます。)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## トピックス LED照明はこんなにおトク!



チェック  
☑が付いた個数はいくつ?  
\_\_\_\_\_ 個

チェック  
☑が付いた二酸化炭素の合計は何g?  
\_\_\_\_\_ g

\_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_ 個

\_\_\_\_\_ g \_\_\_\_\_ g \_\_\_\_\_ g \_\_\_\_\_ g  
チェック  
(全部☑がつけば、1,501gです)

キリトリ線