

# エコライフDAY・WEEK埼玉2022（冬）チェックシート 中学生・高校生・一般用

☆ステップ1 **エコライフDAY** 下の取組項目を見ながら、1日、環境のことを考えて生活してみましょう！！  
 ★ステップ2 **エコライフWEEK** さらにいくつかの項目を選んで、1週間続けてみましょう！！

☆ステップ1  
**エコライフDAY**

★ステップ2  
**エコライフWEEK**

今日できたことに、をしてください。

	グラム (g)	本人用					ご家族用					
		本人用	ご家族用	ご家族用	ご家族用	ご家族用	ご家族用	ご家族用	ご家族用	ご家族用		
♣ 1 室温20℃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	<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"/>
♣ 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	<input type="checkbox"/>										
♣ 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	<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"/>
♣ 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	<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"/>
♣ 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	<input type="checkbox"/>										
♣ 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	<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"/>
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	<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"/>
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	<input type="checkbox"/>										
♣ 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	<input type="checkbox"/>										
♣ 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	<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"/>
♣ 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	<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"/>
♣ 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	<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"/>
♣ 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	<input type="checkbox"/>										
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	<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"/>
15 お店で手前にある食品を購入した。(12g)	⑮ 12	<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"/>
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(19g)	⑯ 19	<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"/>
17 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)	⑰ 97	<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"/>
18 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g)	⑱ 33	<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"/>
19 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(44g)	⑲ 44	<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"/>
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。(193g・1年で2,464円節約)	⑳ 193	<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"/>



埼玉県マスコット「コバトン」

※ ( ) の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量 (g) です。♣ マーク は節電につながる項目です。

♣ の項目はエコライフDAYに取り組めばエコライフWEEKにも取り組んだことになります。

合計 1479 g (本人用)      合計 10353 g (ご家族用)

☐ で減らせた二酸化炭素の合計 **g**      ☐ で減らせた二酸化炭素の合計 **g**

**ステップ1 (エコライフDAY) と ステップ2 (エコライフWEEK)**

**で減らせた二酸化炭素 (g) の合計** **g**

氏名 \_\_\_\_\_

# さいたま さんか ほうほう エコライフDAY・WEEK埼玉の参加方法について

デイ ウィーク さいたま かんたん りょう ひろ けんみん みなさま たいけん  
エコライフDAY・WEEK埼玉は簡単なチェックシートを利用して、広く県民の皆様にご体験していただくものです。  
つか しょう かんきょう はいりよ せいかつ  
チェックシートを使って、省エネなど環境に配慮した生活をしてみましょう！

① さいたまけん さいたま さいたまけんでんし  
埼玉県ホームページ「エコライフDAY・WEEK埼玉」から埼玉県電子  
しんせい とどけで つか さんか  
申請・届出サービスシステムを使って参加します。

さいたまけん さいたま ひら  
まずは、埼玉県ホームページ「エコライフDAY・WEEK埼玉」を開い  
てください。

埼玉県 エコライフDAY 検索 埼玉県 エコライフDAY で検索

もしくは



こちらの二次元コードを読み取り

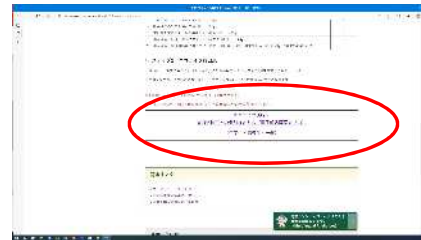
② さんかしゃいりぐち しょうがっこう ねんせい かた しょうがっこう ねんせい  
参加者入口の「小学校1～3年生の方はこちら」「小学校4～6年生の  
かた ちゅうがっこう こうこう いっぱん かた じぶん さんか  
方はこちら」「中学校・高校・一般の方はこちら」から自分が参加  
するものを選んでクリック。（右上の【②の図】を見てください）

## 【②の図】



選んでクリック！

③ がめんした さんか  
画面下の「エコライフDAY・WEEKへの参加はこちら」をクリック。



ここをクリック！

④ でんししんせいがめん いどう こうもく にゅうりょく  
電子申請画面に移動したら、項目ごとに入力してください。

