








# エコライフDAY 2013 (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 冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。(8g・1年で154円節約)	①	8	8	8	8	8
 2 他の用事をするときは、テレビを消した。(21g・1年で423円節約)	②	21	21	21	21	21
 3 テレビゲームをしなかった。(43g・1年で846円節約)	③	43	43	43	43	43
 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1,423円節約)	④	72	72	72	72	72
 5 部屋を出る時は、明かりを消した。(33g・1年で662円節約)	⑤	33	33	33	33	33
 6 冷房の設定温度をいつもより高くした。(使わなかった。)(125g・ひと夏で762円節約)	⑥	125	125	125	125	125
 7 家電製品を省エネタイプのものに買い換えた。(電球を電球型蛍光灯ランプに換えたり、省エネラベルの家電に買い換えるなど。ここ一か月のうちに換えた場合はチェックしてください。)(107g・1年で2,124円節約)	⑦	107	107	107	107	107
8 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2,656円節約)	⑧	82	82	82	82	82
9 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(233g・1年で5,206円節約)	⑨	233	233	233	233	233
10 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で3,433円節約)	⑩	16	16	16	16	16
11 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)	⑪	72	72	72	72	72
12 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)(115g)	⑫	115	115	115	115	115
13 環境にやさしい商品やリサイクル品を使った。(57g)	⑬	57	57	57	57	57
14 むれた手や汚れを拭くとき、ペーパータオルやティッシュペーパーを使わなかった。(11g)	⑭	11	11	11	11	11
15 いらない紙をメモ用紙として使った。(14g)	⑮	14	14	14	14	14
16 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑯	9	9	9	9	9
17 野菜などの食料品は近くの産地のものを買った。(44g)	⑰	44	44	44	44	44
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。(40g)	⑲	40	40	40	40	40
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。(309g・1年で3,481円節約)	⑳	309	309	309	309	309

( )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。積極的に取り組みましょう。

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当たり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)

○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1,467gです)