エコライフチェックシート

家族全員が実行できているかどうかをチェックしてみよう。

実行できていれば「○」まあまあなら「△」できていなければ「×」該当しない場合は「斜線」

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 父 | 母 | 私 | 兄弟 | 姉妹 |
| １． | 不要な電気器具のスイッチを切る |  |  |  |  |  |
| ２． | テレビは見る番組を決め、時間も短くする |  |  |  |  |  |
| ３． | しばらく使わない電気器具はコンセントからぬく |  |  |  |  |  |
| ４． | 電灯や蛍光灯などをこまめにそうじして明るくする |  |  |  |  |  |
| ５． | 冷蔵庫に食品をつめすぎない |  |  |  |  |  |
| ６． | 食器あらいは低い温度の水で行う |  |  |  |  |  |
| ７． | なべはフタをして火にかける |  |  |  |  |  |
| ８． | おふろは家族で続けて入る |  |  |  |  |  |
| ９． | 冷房の設定は、28°C以上にする |  |  |  |  |  |
| １０． | 暖房の設定は、20°C以下にする |  |  |  |  |  |
| １１． | 洗面ではできるだけ温水を使わない |  |  |  |  |  |
| １２． | 食べ残しや食器の油よごれを少なくする |  |  |  |  |  |
| １３． | 頭や体をあらうときシャワーを流しっぱなしにしない |  |  |  |  |  |
| １４． | ふろの残り水はせんたくやそうじ、植木に使用する |  |  |  |  |  |
| １５． | ふろの浴槽に水を入れすぎない |  |  |  |  |  |
| １６． | せんたくでは洗剤を説明書の分量を守って使う |  |  |  |  |  |
| １７． | あらい物はまとめてする |  |  |  |  |  |
| １８． | ガラスびんなどくり返し使える容器のものを使う |  |  |  |  |  |
| １９． | つめかえできるものを買う |  |  |  |  |  |
| ２０． | 包装しすぎたものは買わない |  |  |  |  |  |
| ２１． | エコマーク、グリーンマークなどエコラベル商品を買う |  |  |  |  |  |
| ２２． | たまに使うものは、借りたり、ゆずってもらったりする |  |  |  |  |  |
| ２３． | 買い物にはかごやふくろを持っていく |  |  |  |  |  |
| ２４． | カン、ビン、ペットボトル、紙パックはリサイクルに出す |  |  |  |  |  |
| ２５． | 新聞、雑誌(ざっし)などを分別してリサイクルに出す |  |  |  |  |  |
| ２６． | 使用ずみの紙は、メモ用紙やふくろなどに再利用する |  |  |  |  |  |
| ２７． | 文房具は最後まで使いきる |  |  |  |  |  |
| ２８． | 電気器具や服は直して長く使う |  |  |  |  |  |
| ２９． | 近くへは自転車や徒歩で行く |  |  |  |  |  |
| ３０． | 通学・通勤で自家用車が必要な場合は家族で乗り合わせる |  |  |  |  |  |
| ３１． | 長距離の移動では、なるべく飛行機よりも新幹線を使う |  |  |  |  |  |