

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とくやそうじ、植木に使用する					
15. ふろの浴槽に水を入れすぎない					
16. せんと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. 使用済みの紙は、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					