



エコライフチェックシート

あなたの二酸化炭素(CO2)排出の削減量はどのくらいでしょうか？
二酸化炭素の削減目標は、**一日1kg**です。

実行できた項目にチェックを入れて下さい。

範疇	対象	項目	削減量 (CO2 g/日)	実施
電気・ガス・水	待機電力	使う時だけ主電源をオンにし、使わない時はオフにする	65	<input type="checkbox"/>
		家電製品購入のときに待機電力が少ないか調べる	2	<input type="checkbox"/>
		出かける時は、機器のプラグを抜いておくかブレーカーを落としておく	45	<input type="checkbox"/>
	照明	照明のスイッチをこまめにON/OFFする。(人のいない部屋は消灯する)	22	<input type="checkbox"/>
		白熱電球(60W)を電球型蛍光灯(12W)に交換する	104	<input type="checkbox"/>
	テレビ	テレビを見る時間を1日1時間減らす	30	<input type="checkbox"/>
		寝る前にテレビの主電源を切る	98	<input type="checkbox"/>
		テレビの音量を不必要に大きくしない	3	<input type="checkbox"/>
		テレビ画面の明るさを少し暗めに設定する	37	<input type="checkbox"/>
		テレビを見ない時は消す(ブラウン管)	39	<input type="checkbox"/>
		テレビを見ない時は消す(液晶)	19	<input type="checkbox"/>
		テレビを見ない時は消す(プラズマ)	93	<input type="checkbox"/>
	エアコン・暖房機器	冷房の温度設定を27℃から28℃に上げる[112日]	105	<input type="checkbox"/>
		暖房の温度設定を21℃から20℃に下げる[169日]	122	<input type="checkbox"/>
		冷房・暖房をつけっぱなしにしない(運転時間を1日1時間短縮)	76	<input type="checkbox"/>
		エアコンフィルターは、こまめに掃除する	52	<input type="checkbox"/>
		家族は一つの部屋で一緒に過ごし、冷暖房と照明の電力利用を2割減らす	652	<input type="checkbox"/>
	ホットカーペット	エアコンを省エネタイプにする	104	<input type="checkbox"/>
		温度設定を強から中にする	300	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫	設置は涼しい場所で周りに隙間を空けて通気が良くなるように配慮する	19	<input type="checkbox"/>
		適切な温度設定にする(強→中or弱)	77	<input type="checkbox"/>
		扉の開閉回数や開閉時間を半分に減らす	3	<input type="checkbox"/>
		食料品を詰め込みすぎないよう、整理する	18	<input type="checkbox"/>
	電気炊飯器	ご飯を長時間保温しない	132	<input type="checkbox"/>
	食器洗い機	湯温を低く設定	37	<input type="checkbox"/>
	電気ポット	湯温を低く設定	29	<input type="checkbox"/>
	ガスコンロ	長時間使用しないときは、プラグを抜く	133	<input type="checkbox"/>
		ガスコンロの炎を調節する	5	<input type="checkbox"/>
	洗濯機	やかんや鍋の底を拭いて火にかける	1	<input type="checkbox"/>
		出来るだけまとめ洗いをする	7	<input type="checkbox"/>
風呂	お風呂の残り湯を洗濯に使用する	7	<input type="checkbox"/>	
	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入り追炊きを減らす	86	<input type="checkbox"/>	
	シャワーの使用時間を1日1分短縮する	74	<input type="checkbox"/>	
	給湯の温度設定はなるべく低温(40℃→38℃)にする	55	<input type="checkbox"/>	
温水洗浄便座	風呂のお湯を利用してシャワーを使わない	371	<input type="checkbox"/>	
	使わないときは便座のフタを閉める	15	<input type="checkbox"/>	
パソコン	便座暖房、洗浄水の温度は低め(中→弱)に設定する	11	<input type="checkbox"/>	
	パソコンを使わないときは電源を切る	39	<input type="checkbox"/>	
車/乗物	パソコンの使用を1時間減らす	13	<input type="checkbox"/>	
	車	近距離は自動車の使用を控え、徒歩・自転車で移動(週16km)する	180	<input type="checkbox"/>
		できるだけ公共交通機関の利用を心がける(マイカー走行距離の10%)を)	346	<input type="checkbox"/>
		1日5分のアイドリングストップを行う	63	<input type="checkbox"/>
		ふんわりアクセルでeスタートを行う	207	<input type="checkbox"/>
		加速、減速の少ない運転をする	73	<input type="checkbox"/>
アクセルオフを早めに行う		115	<input type="checkbox"/>	
その他	買物	買物の時には、マイバックを持参し不要なレジ袋はもらわない	62	<input type="checkbox"/>
		野菜や果物は旬のものや県内産、近県産のものを選ぶ。(地産地消)	48	<input type="checkbox"/>
	生活	食事の量を必要以上につくり過ぎない	14	<input type="checkbox"/>
		廃プラスチックをリサイクル	52	<input type="checkbox"/>
		水筒を使いペットボトルの使用を削減	6	<input type="checkbox"/>
		太陽光発電を新規に設置する	670	<input type="checkbox"/>
		太陽熱利用温水器を新規に設置する	408	<input type="checkbox"/>
		屋上緑化を新規に導入する	107	<input type="checkbox"/>
		給湯器を高効率給湯器(HP型)に換える	607	<input type="checkbox"/>



おめでとう



1000g 目標達成!



800g かなり楽しい



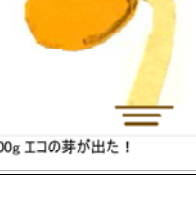
600g もう少しやってみよう



400g 意外と簡単



300g ちょっとやってみようかな



200g エコの芽が出た!