

脱炭素につながるエコ活動実践チェックシート

(「実践中！」か「これから！」のどちらかにチェック✓)

○ まずは日常生活で実践しよう【節電・節水編】

※ 節約額は、家庭の省エネ百科（2014年資源エネルギー庁、一般財団法人省エネルギーセンター）、COOL CHOICEホームページ（環境省）、省エネポータルサイト（資源エネルギー庁）から引用しています。

エアコン	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 夏の冷房時は28℃、冬の暖房時は20℃を目安に！		
★ フィルターを月1～2回清掃して効率UP！		
☞ 1年間で2,540円の節約効果♪ 買い換え時は省エネ性能も確認しよう☺		

トイレ(暖房便座)	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 使わないときは蓋を閉める！		
★ 便座暖房の温度は低めの設定を心がける！		
☞ 1年間で1,350円節約の節約効果♪ 蓋を閉めて雑菌やウイルスの拡散も防止！		

照明器具	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ こまめなオン・オフで点灯時間を短く！		
★ LEDへの交換で更に効果UP！		
☞ 白熱電球からLEDに代えると、点灯時間を1時間短縮したときの節電効果が360円UP♪		

テレビ	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 画面は暗すぎず、明るすぎず！		
★ 見ないときはこまめに消す！		
☞ 1年間で970円を節約♪ 埃で画面が暗くなるので掃除も忘れずに！		

冷蔵庫	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 設定温度を強から中へ！		
★ 物は詰め込み過ぎないように！		
☞ 1年間で2,320円を節約♪ ちなみに冷凍庫は詰めた方が省エネに☺		

その他の節電アクション	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 検針票などで自宅の消費電力を把握！		
★ ウォームシェアなどエコな生活スタイルを意識♪		
★ 使用しない電気器具のプラグを抜く！ などなど		

シャワーヘッド	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ 節水型シャワーヘッドに交換！		
★ あとは今まで通りに使うだけで手軽に節水！		
☞ お湯を沸かすガス代等の節約にもなります♪ ガス給湯なら家族4人で年間約6,300円お得に☺		

その他の節水アクション	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ お風呂の残り湯で洗濯(約50リットルの節水)		
★ 食器の油污れは、紙で拭き取ってから洗う！		
★ 野菜や食器は「ため洗い」をする！ などなど		

○ まずは日常生活で実践しよう【ごみの減量編】

食品ロスの削減	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ すぐ食べるなら「てまえどり」&「たべきり」♪		
★ 食材は最大限、エネルギーは最小限で利用しよう！		
★ 買う・作る・食べるは必要な量で！ などなど		

3R (減らす、再資源化、繰返し使う)	実践中！ <input type="checkbox"/>	これから！ <input type="checkbox"/>
★ マイバック持参！マイボトルやマイ箸を使う！		
★ ごみは正しく分別、小売店の店頭回収を利用！		
★ 長く愛着を持って使える商品選び！ などなど		

○ あなたの1年間のエコ活動・エコ意識を自己採点

日常生活での節電・節水やごみの減量のほか、地域での美化清掃活動、自然とのふれあい、環境学習会への参加、新聞・テレビ・インターネットでの情報収集など、昨年（365日間）を振り返って自己採点してみましょう。

	/ 365点
--	--------

<自己評価欄> 次の1年の活動に向けて、昨年の加点要素(良かった点)を1つ書き出してみましょう。

--