



チェックシートを使ってエコを実践

2018年になりました。今年も限りある資源をムダに使わないように、毎日の生活でエコを心がけたいですね。さて、今回は、家庭でできる「エコライフチェックシート」の一例をご紹介します。冬は暖房や給湯などエネルギー消費がとても多くなります。ちょっとしたことでも、積み重ねが大切です。下の項目を見ながら、エコを実践してみたいかがでしょうか。

🌱 エコライフチェックシートをやってみよう！

- | | | |
|--------------------------|----|---|
| <input type="checkbox"/> | 1 | 暖房の設定温度をいつもより1度低くした。(153g/ひと冬で1,380円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 2 | 暖房の利用時間を1時間減らした。(117g/ひと冬で1,059円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 3 | 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、コンセントから電源プラグを抜いた。(75g/1年で1,456円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 4 | 部屋を出るときは、明かりを消した。(35g/1年で683円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 5 | 照明は、省エネ型の電球型蛍光灯やLED照明を使用した。(112g/1年で2,192円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 6 | 冷蔵庫の扉は、むやみに開閉しなかった。(14g/1年で270円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 7 | トイレ(暖房便座)を使用しないときは、便座のふたを閉めた。(67g/1年で907円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 8 | タオルでよく拭いてからドライヤーを使った。(41g/1年で791円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 9 | 炊飯器の保温機能を使わなかった。(55g/1年で1,076円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 10 | 食器を洗うときはお湯の温度を2度低くした。(78g/1年で708円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 11 | 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2,497円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 12 | お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(233g/ひと冬で2,129円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 13 | お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g/1年で3,595円節約) |
| <input type="checkbox"/> | 14 | 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) |
| <input type="checkbox"/> | 15 | 市町村のごみ出しルールにしたがって分別した。(ビン・カン・ペットボトルなど)(113g) |
| <input type="checkbox"/> | 16 | ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g) |
| <input type="checkbox"/> | 17 | 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g) |
| <input type="checkbox"/> | 18 | 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g) |
| <input type="checkbox"/> | 19 | 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(38g) |
| <input type="checkbox"/> | 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2,993円節約) |

()の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。

(引用:埼玉県「エコライフDAY 2017(冬)」より)

🌱 私たちにできることから始めよう！

ひとつひとつの取り組みは小さいかもしれませんが、一人ひとりが地球にやさしい行動をすることで、家計へのやさしさにもつながりますね。無理のない範囲で実践していきたいですね。

