

エコライフ
実践度
チェック!

あなたは何点取れますか？

ここには合計25のチェック項目があります。あなたの家庭では、どれくらい環境にやさしい“エコライフ()”を送っているのか、家族みんなで話し合い、点検してみましょう！
エコライフとは、eco(環境)とlife(生活)を組み合わせた造語で、「環境にやさしい生活」を意味します。

エコチェックシート

チェック欄には、いつも取り組んでいる、ときどき取り組んでいる、取り組んでいない、×を記入します(該当のない項目は、とじてください)。

	項 目	チェック欄
 <p>部屋</p>	使っていない部屋の照明はこまめに消している	
	暖房温度はできるだけ低めに設定している	
	テレビやビデオを使わないときは、本体の主電源を切っている	
	部屋を片付けてから掃除機をかけている	
	照明器具は蛍光灯を使っている	
 <p>台所</p>	冷蔵庫内は整理し、ものを詰め過ぎないようにしている	
	食材は「旬」のものを利用し、必要以上に作り過ぎないようにしている	
	こんろの火は、なべ底からはみ出さないようにしている	
	食器洗いのお湯の温度は、低めに設定している	
	生ごみはたい肥化するなど、ごみの減量化に努めている	
 <p>ふる・洗面所</p>	ふるには家族が続けて入っている	
	シャワーのお湯は流しっ放しにしないようにしている	
	環境への負荷の少ないせっけんを適量で使用している	
	ふるの残り湯は、洗濯に利用している	
	洗濯はまとめて行い、回数を少なくしている	
 <p>買い物</p>	買い物に行くときは、自分の買い物袋を持参している	
	過剰包装は断っている	
	エコマーク商品やリサイクル商品を買うようにしている	
	使い捨て商品の購入は控えている	
	詰め替え商品の購入を心掛けている	
 <p>日常生活</p>	ごみの分別を行い、リサイクルに協力している	
	外出時には、できるだけ公共交通機関や自転車を利用している	
	買い物などで駐車するときは、自動車のエンジンを切っている	
	電気製品を購入するときは、省エネルギー設計のものを選んでる	
	物は大切に、長く使うように心掛けている	

個 × 4 点 = 点
 個 × 2 点 = 点
 × 個 × 0 点 = 0 点

合計 ① + ② + ③ = / 100 点

採点は5ページで