

地球にやさしい行動 チェックシート

チャレンジしてみましょう！

家族で地球環境のことを考えて二酸化炭素を減らす生活をしましょう。

チェック項目（がんばって実践しましょう）			1人1日で削減できる 二酸化炭素の重さ	1人1日の節約金額	削減した二酸化炭素の重さを記入（項目22はできたら〇をつける）									
					月日 項目	/	/	/	/	/	/	/	/	
電気・ガス・石油	1	使っていない電化製品のプラグをコンセントから抜きます。	82 g	4 円	1	g	g	g	g	g	g	g	g	
	2	使っていない部屋の明かりを1時間消します。	蛍光灯 1本	本数×消灯時間×19 g	本数×消灯時間×1 円	2	g	g	g	g	g	g	g	
			白熱電球 1個	個数×消灯時間×29 g	個数×消灯時間×1 円	g	g	g	g	g	g	g	g	
	3	夏 冷房の設定温度を1℃高くします。（室温28℃を超える場合以外使用しない。）	33 g	2 円	3	g	g	g	g	g	g	g	g	
	4	冬 暖房の設定温度を1℃低くします。（最終目標室温20℃）	37 g	2 円	4	g	g	g	g	g	g	g	g	
	5	テレビの見る時間を1日1時間減らします。	見なかった時間×96 g	見なかった時間×5 円	5	g	g	g	g	g	g	g	g	
	6	冷蔵庫に物を詰め込みすぎず、開閉回数を少なくします。	80 g	4 円	6	g	g	g	g	g	g	g	g	
	7	電気ポットを長時間保温せず、お湯を使うときに沸かします。	141 g	7 円	7	g	g	g	g	g	g	g	g	
	8	暖房便座は、使用しないときにはフタをしめます。	63 g	3 円	8	g	g	g	g	g	g	g	g	
9	暖房便座・温水洗浄便座の便座・洗浄水の設定温度を下げます。	67 g	3 円	9	g	g	g	g	g	g	g	g		
水道	10	シャワーの使用時間を1分間短くします。	77 g	9 円	10	g	g	g	g	g	g	g	g	
	11	お風呂の残り湯は有効に使用します。（洗濯、庭の水、洗車など）	18 g	13 円	11	g	g	g	g	g	g	g	g	
	12	お風呂は間隔を置かずみんなで続けて入り、追い炊きをしません。	218 g	18 円	12	g	g	g	g	g	g	g	g	
買い物とごみ	13	マイバックを持参しレジ袋を辞退します。また、包装の少ない野菜を選びます。	160 g	—	13	g	g	g	g	g	g	g	g	
	14	電化製品などを買うとき、買い換えるときには、省エネルギータイプを選びます。	テレビ	31 g	1 円	14	g	g	g	g	g	g	g	g
			冷凍冷蔵庫	57 g	3 円		g	g	g	g	g	g	g	
			ジャー炊飯器	4 g	0.2 円		g	g	g	g	g	g	g	
			電子レンジ	3 g	0.1 円		g	g	g	g	g	g	g	
15	一日10%（80g）のごみを削減・リサイクルします。	27 g	—	15	g	g	g	g	g	g	g	g		
自動車	16	自動車の使用を控え、徒歩や自転車、公共交通機関を利用します。（1kmあたり）	距離（km）×232 g	距離（km）×15 円	16	g	g	g	g	g	g	g	g	
	17	アイドリングストップを行います。（1分間あたり）	ストップ時間（分）×32 g	ストップ時間（分）×2 円	17	g	g	g	g	g	g	g	g	
	18	発信時はアクセルをふんわりと踏み、加速の少ない運転します。	763 g	50 円	18	g	g	g	g	g	g	g	g	
	19	止まるときは早めにアクセルから足を離します。	127 g	8 円	19	g	g	g	g	g	g	g	g	
	20	カーエアコンの温度・風量をこまめに調整します。	890 g	59 円	20	g	g	g	g	g	g	g	g	
21	タイヤの空気圧をこまめにチェックします。	127 g	8 円	21	g	g	g	g	g	g	g	g		
自然	22	自宅の庭やベランダで樹木や草花を育て、緑を大切に、日常生活において身近な自然に目をやり、公区や行政などで行なう植樹・花壇整備等や自然観察会などのに参加し、自然に関心を持ちます。	—	—	22									
あなたのお名前					合計	個	個	個	個	個	個	個	個	
						g	g	g	g	g	g	g	g	

取り組むことができた
個数と、重さの合計を
記入しましょう！

※二酸化炭素削減量及び節約金額については、「道民・事業者のための環境行動の手引き」（北海道発行）より引用しています。