

エコライフ度チェック



よくできている … 10点
 まあまあできている … 5点
 できていない … 0点

わが家の生活をエコライフに取り組む前と、取り組んだ後でチェックしてみましょう！該当しない項目（例えばエアコンを使っていない家庭、持っていない家庭など）は、満点で計算してください。○印をつけた合計点数があなたの家庭のエコライフ度です。

さあ チェックしてみよう！

平成 年 月 日

省エネルギー チェック 編	チェック項目			
	①エアコンの設定温度は夏は28℃以上、冬は20℃以下にしている	10	5	0
	②エアコンのフィルターは月に1～2回は掃除している	10	5	0
	③ガスコンロの炎は鍋の底からはみ出さないように火加減調節する	10	5	0
	④食器を洗うときのお湯の温度はできるだけ低くしている	10	5	0
	⑤炊飯器の保温は使用しない	10	5	0
	⑥掃除機はごみがたまっただけで使わない	10	5	0
	⑦使っていない電気製品、オーディオなどのプラグを抜く	10	5	0
	⑧使わない部屋の照明はこまめに消している	10	5	0
	⑨テレビを見ないときは主電源を切るか、又はプラグを抜く	10	5	0
	⑩夏と冬では冷蔵庫の温度設定を変えている(冬は中～弱にする)	10	5	0
	⑪風呂は続けて入浴し、誰も入浴していないときは湯船のふたを閉めている	10	5	0
	⑫部屋を片づけてから掃除機をかける	10	5	0
	⑬ホットカーペットや温水洗浄便座の設定温度は低くしている	10	5	0
	⑭冷蔵庫にもものを詰めすぎたり、熱いものをそのまま入れない	10	5	0
⑮冷蔵庫の開け閉めの回数を減らし、開けている時間を短くしている	10	5	0	
	小計		点	

ごみ減らし チェック 編	チェック項目			
	①買い物をするときには買い物袋(エコバッグ等)を持参する	10	5	0
	②紙パックや食品トレイは洗って処分する	10	5	0
	③缶・ビン・ペットボトル・紙類は資源ごみとして分別して出している	10	5	0
	④衝動買いを控え、ムダにならないように計画的に買い物をしている	10	5	0
	⑤食材をムダなく使うとともに、食べ残しを出さない	10	5	0
	⑥使い捨てのコップや紙皿、わりばしなどはできるだけ使わない	10	5	0
	⑦詰め替えのできる商品を選んで買っている	10	5	0
	⑧出かけるときは水筒を持参する	10	5	0
	⑨ふた付きの容器を使用し、ラップやホイルをできるだけ使わない	10	5	0
	⑩包装はできるだけ簡易にしている	10	5	0
	小計		点	

節水と水の汚れ防止チェック編	チェック項目					
	①食器を洗うときは水を出しっぱなしにしない	10	5	0		
	②水道の蛇口は必要以上に開かない	10	5	0		
	③洗顔やハミガキのとき、水を出しっぱなしにしない	10	5	0		
	④節水コマや節水シャワーヘッドなどの節水器具を使っている	10	5	0		
	⑤シャワーは出しっぱなしにしない	10	5	0		
	⑥風呂の残り湯を洗濯や掃除に利用している	10	5	0		
	⑦洗濯物はまとめて洗う	10	5	0		
	⑧風呂の水を入れすぎないようにタイマーを利用したり、満水お知らせブザーを使う	10	5	0		
	⑨トイレの水タンクの水量を少なくする工夫をしている	10	5	0		
	⑩洗車のときはホースの水を出しっぱなしにせずバケツに汲んでから洗う	10	5	0		
	⑪食器を洗うときは、なるべく洗剤を使わない	10	5	0		
	⑫汚れのひどい食器や鍋は古布などで汚れを拭いてから洗う	10	5	0		
	⑬排水溝や水路に直接廃油を流さない	10	5	0		
	⑭洗濯するときに、洗剤は適量を守り使いすぎない	10	5	0		
⑮塩素系漂白剤は使わない	10	5	0			
	小計			点		

注
④・⑧は器具を使っても節水してはいけません

お出かけチェック編	チェック項目					
	①カーエアコンは冷やしすぎないようにする	10	5	0		
	②近所に出かけるときは徒歩や自転車を使用するようにする	10	5	0		
	③自動車、バイクの空ぶかしはしない	10	5	0		
	④自動車に乗るときは相乗りを心がけている	10	5	0		
	⑤自動車のタイヤの空気圧は適正に保っている	10	5	0		
	⑥自動車を運転するとき、経済速度を心がけ、急発進・急加速をしない	10	5	0		
	⑦駐停車する場合は、自動車のエンジンを切る	10	5	0		
	⑧できるだけエレベーターではなく階段を利用する	10	5	0		
	⑨できるだけ公共交通機関(バスや電車)を利用する	10	5	0		
	⑩燃費を良くするため、自動車に不要な荷物を積んだまま走らない	10	5	0		
	小計			点		

『4つのチェック項目の小計を合計しましょう』

全ての項目を合計した数字が、あなたの家庭のエコライフ度です。
下の評価を参考にして、これからも省エネを心がけて生活していきましょう！

あなたの家庭の総得点

点



500～405点

すばらしい!!

省エネの達人です。
この調子で省エネに一層磨きをかけてください。

400～305点

いい線をいっています

あと一歩で省エネの達人になれるます。ちょっとした心がけを忘れずに。

300～155点

まあまあかな

まだまだ省エネの余地はたくさんありそうです。

150～0点

さあ、今日から始めよう!!

できることはいっぱい。
がんばって…。