

# だいとうエコライフ

## ～家庭で取り組む暮らしのエコチェック～

今、地球温暖化は深刻な問題となっています。皆さんは、暮らしの中で『エコライフ』にどれくらい取り組んでいるのでしょうか。次のエコチェックシートを使って、確認してみましょう！



次の項目について、Yes/Noに☑️でお答えください

選択肢の項目で、使用していないものがある場合は Yesとお答えください。

### ●リビング

- |    |                          |                          |  |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。                |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選び、温度設定をこまめに調整している。 |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冷暖房機器は不要なつけっぱなしをしないように気をつけている。             |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 照明は、省エネ型の蛍光灯や、電球型蛍光灯を使用するようにしている。          |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯に心がけている。                 |
| 6. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。           |
| 7. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | こたつは敷布団と上掛け布団を使用し、温度設定をこまめに調整している。         |

### ●キッチン

- |     |                          |                          |   |
|-----|--------------------------|--------------------------|---|
| 8.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 食器洗い乾燥機を使用するときは、まとめて洗い、温度調整もこまめにしている。             |
| 9.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 洗い物をするときは、給湯器の設定温度をできるだけ低くするようにしている。              |
| 10. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冷蔵庫の庫内は季節に合わせて温度調節したり、ものを詰め込みすぎないように整理整頓に気をつけている。 |
| 11. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。                           |
| 12. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気をつけている。             |
| 13. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用している。                          |
| 14. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 電気ポットを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くようにしている。            |

### ●浴室・洗面所

- |     |                          |                          |  |
|-----|--------------------------|--------------------------|--|
| 15. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 洗濯するときは、まとめて洗うようにしている。                     |
| 16. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | お風呂は間隔をあけずに入るようにして、追い焚きをしないようにしている。        |
| 17. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | シャワーはお湯を流しっぱなしにしないように気をつけている。              |
| 18. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 温水洗浄便座は、温度設定をこまめに調節し、使わないときはふたを閉めるようにしている。 |

### ●車

- |     |                          |                          |  |
|-----|--------------------------|--------------------------|--|
| 19. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | アイドリングはできる限りしないように気をつけている。                 |
| 20. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | むだな荷物を積んだまま運転をしないように気をつけている。               |
| 21. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 経済速度を心がけ、急発進、急加速をしないように気をつけている。            |
| 22. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | タイヤの空気圧は適正に保つように心がけている。                    |
| 23. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 外出時は、できるだけ車に乗らず、電車・バスなど公共交通機関を利用するようにしている。 |

### ●その他

- |     |                          |                          |   |
|-----|--------------------------|--------------------------|---|
| 24. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている。 |
| 25. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 電気、ガス、石油機器などを買うときは、省エネルギータイプのものを選んでいく。      |

Yesが20個以上  
→ズバリ省エネ派

Yesが19～12個  
→まあまあ省エネ派

Yesが11～5個  
→まだまだ省エネ派

Yesが4個以下  
→もっと省エネ派

(出典：財団法人省エネルギーセンター/地球と私たちのためのかしこい住まい方ガイド)

これを参考にどうすればもっと節電・省エネ『エコライフ』ができるのか、考えてみましょう。使わないということが、一番の省エネです。さらに、『環境家計簿』をつけるとより効果的です。環境課のホームページに掲載していますので、環境家計簿をつけて、地球にも家計にもやさしいエコライフを実践しましょう！！



## 大東市のごみ・資源物の収集量

ごみの排出量は、平成15年度をピークに減少傾向にあります。

●1人1日当たりの排出量(平成28年度)

大阪府民	950g
大東市民	820g

(出典：「大阪府の一般廃棄物」より(集団回収を含む))

