

# 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

- | Yes / No |   |  |
|----------|---|--|
| 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"/> | 冷暖房機器は不必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！！

