

エコライフチェック表

(分野ごとに100点満点で点数を計算しましょう)

: 2点(できている)、 : 1点(だいたいできている)、 × : 0点(あまりできていない)

		チェック
<b>台所</b>  合計 <input type="text"/> 点 $\div 8 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	
	2 食器洗いは低めの温度で行い、節水も心がける	
	3 食品はなるべく「旬」の物を利用する	
	4 生ゴミは水分を十分切って出す(コンポストしている場合は )	
	5 三角コーナーや排水口にはネットをかけている	
	6 ラップを使わず、蓋付き容器を使用する	
	7 圧力鍋など省エネ型の調理器具を利用している	
	8 使い切る分だけお湯を沸かしている	
	<b>部屋</b>  合計 <input type="text"/> 点 $\div 7 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 使っていない部屋の照明はこまめに消している
2 テレビは見たい番組のときだけ付けている		
3 リモコンの家電製品は、使わない時は主電源を切っている		
4 カーテンの使用で、暖房は極力使わないようにしている		
5 暖房は20度以下と、設定温度を控えめにしている		
6 暖房中は、扇風機等を利用して暖かい空気をかきまぜている		
7 ふだんから家族が居間でいっしょに過ごすようにしている		
<b>掃除や洗濯</b>  <input type="text"/> 点 $\div 4 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 掃除機の集塵袋をこまめに点検交換している	
	2 掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	
	3 洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにしている	
	4 環境への負担の少ない石けんを適量使用する	
<b>お風呂</b>  <input type="text"/> 点 $\div 3 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 水を張ってから沸かすのではなく、お湯を直接入れる	
	2 お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	
	3 お風呂の残り湯を、洗濯などに利用する	
<b>お買い物</b>  合計 <input type="text"/> 点 $\div 5 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 お買い物の時は、買い物袋を持参している	
	2 簡易包装の商品を選び、過剰包装は断るようになっている	
	3 計画的な買い物に心がける	
	4 エコマーク商品などを意識的に選んで購入する	
	5 なるべくリサイクルできる容器に入った商品を選んでいる	
<b>日常生活</b>  合計 <input type="text"/> 点 $\div 6 \times 50 =$ <input type="text"/> 点	1 リサイクルや、各自治体の分別収集のルールを守っている	
	2 牛乳パック回収や、トレー回収に参加している	
	3 近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえている	
	4 しばらく停車する時は自動車のエンジンを切っている	
	5 物は大切に、長く使うように心がけている	
	6 家族で環境問題や省エネなどの話をしている	

平均との比較（あなたはどの分野の取り組みができていますか？）

	台所	掃除洗濯	部屋	お風呂	お買い物	日常生活	総合得点
実施者平均	60	75	60	74	59	82	67
あなた							

例として既に取り組んだ人の平均を示しています

