

## エコ度チェック

あなたが実践できていると思う欄にチェックして各欄の合計を求めてください。

		よくできている X 10点	いまいち X 5点	できていない X 0点
1.	冷暖房の設定温度を夏は28℃以上、冬は20℃以下にする。			
2.	テレビを見る時間を減らす。			
3.	部屋をかたづけてから掃除機をかける。			
4.	冷蔵庫のドアの開閉を減らし、詰め過ぎない。			
5.	お風呂は続けて入浴するようにする。			
6.	洗濯物はまとめ洗いする。			
7.	トイレの温水便座を使わないときは、フタをしめる。			
8.	駐停車する場合は、自動車のエンジンを切る（アイドリングストップ）			
9.	電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜く。			
10.	白熱電球を電球型蛍光ランプに取り替える。			
	各合計数			
	各合計点			
総合計				

最後に、総合計を求めましょう。それがあなたのエコライフ度です。