

## エコライフチェックシート

項 目	実行できた？
1. レジ袋はもらわなかった	はい・いいえ
2. 車を使わずに徒歩・自転車・電車などで移動した	はい・いいえ
3. 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置した	はい・いいえ
4. お湯で食器を洗う場合は低温で洗った	はい・いいえ
5. 電気ポットを長時間利用しない時はプラグを抜いた	はい・いいえ
6. 冷蔵庫の扉を開ける回数を減らした	はい・いいえ
7. 部屋を出る時は明かりを消した	はい・いいえ
8. テレビをつけっぱなしにせず観ていないときは消した	はい・いいえ
9. 部屋を片付けてから掃除機をかけた	はい・いいえ
10. お風呂は間をあけずに続けて入った	はい・いいえ
11. 洗剤やシャンプーを使いすぎず適量使った	はい・いいえ
12. シャワーのお湯は出しっぱなしにせず、こまめに止めた	はい・いいえ
13. リサイクル出来るものは規定通りに出した	はい・いいえ
14. 炊飯器で保温せず、電子レンジを使って食べる都度温めた	はい・いいえ
15. 地元で取れた旬の食材を食べた	はい・いいえ
16. ごはんを残さないで全部食べた	はい・いいえ
17. バザーやリサイクルショップ、フリーマーケットなどを積極的に利用した	はい・いいえ
18. 冷房（エアコン）の設定温度を28℃以上にした	はい・いいえ
19. 「緑のカーテン」などで直射日光を遮った	はい・いいえ
20. 暖房（エアコン）の設定温度を20度以下にした	はい・いいえ
21. コタツの設定温度を低くした	はい・いいえ
22. エアコンのフィルターを掃除した	はい・いいえ

はいの数 \_\_\_\_\_