

エコライフチェックシート

項 目	実行できた？
1. 冷房（エアコン）を2時間以上つけなかった	はい・いいえ
2. 冷房（エアコン）の設定温度を28℃以上にした	はい・いいえ
3. エアコンのフィルターを掃除した	はい・いいえ
4. 冷蔵庫は物を詰め込みすぎないようにした	はい・いいえ
5. 冷蔵庫の扉を開ける回数を減らし、開ける時間も短くした	はい・いいえ
6. 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置した	はい・いいえ
7. 家庭でのライトダウンを実施した（2時間程度）	はい・いいえ
8. 白熱電球をLED等に交換した	はい・いいえ
9. テレビを2時間以上つけなかった	はい・いいえ
10. パソコンを使わないときは電源を切った	はい・いいえ
11. 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
12. 電気ポットを長時間使用しない時はプラグを抜いた	はい・いいえ
13. 部屋を片付けてから掃除機をかけた	はい・いいえ
14. 温水洗浄便座のふたを閉めた	はい・いいえ
15. 洗濯物はまとめ洗いをした	はい・いいえ
16. 長時間使わない器具はプラグを抜いた	はい・いいえ
17. グリーンカーテンに挑戦している	はい・いいえ
18. 自動車などを使わずに徒歩・自転車・電車などで移動した	はい・いいえ
19. リサイクルできるものはルール通りに出した	はい・いいえ
20. 食事は残さず食べた	はい・いいえ