

エコライフ度チェック

始めに取組み前の欄にチェックして、取組み後にどのくらいエコライフに向上したか振り返ってみましょう。

取組み	項目	取組前	取組後
<input type="checkbox"/>	1. 冷暖房の温度を夏は28℃以上、冬は20℃以下に設定する		
<input type="checkbox"/>	2. 家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房・照明の量を減らす		
<input type="checkbox"/>	3. 冷蔵庫の開閉を減らす、詰め過ぎない、熱いまま入れない		
<input type="checkbox"/>	4. テレビは、リモコンでなく主電源をきる		
<input type="checkbox"/>	5. テレビを見る時間を減らす		
<input type="checkbox"/>	6. 掃除機を使うときは、先に片付けて		
<input type="checkbox"/>	7. ジャーやポットの保温を止める		
<input type="checkbox"/>	8. 使わない部屋の照明をこまめに消す		
<input type="checkbox"/>	9. 電気製品を買い換えるときは、省エネ型の機器にする		
<input type="checkbox"/>	10. ソーラー発電を利用する		
<input type="checkbox"/>	11. お風呂は続けて入浴し、追い炊きを少なくする		
<input type="checkbox"/>	12. ガスコンロの炎は鍋の底からはみ出さないようにする		
<input type="checkbox"/>	13. 食器洗いや洗顔時のお湯の温度は低めにする		
<input type="checkbox"/>	14. 家族一緒に食事をとり、温め直しを少なくする		
<input type="checkbox"/>	15. 太陽熱温水器やヒートポンプ式給湯機を利用する		
<input type="checkbox"/>	16. 汚れのひどい食器や鍋は古布などで汚れを落としてから洗う		
<input type="checkbox"/>	17. 食器洗いや歯磨き、洗面の時、水を出しっぱなしにしない		
<input type="checkbox"/>	18. 節水シャワーヘッドなどの節水用具を使う		
<input type="checkbox"/>	19. 洗濯はまとめて洗い、お風呂の水を再利用する		
<input type="checkbox"/>	20. 洗い水やすすぎ水を植木に使う／雨水を利用する		
<input type="checkbox"/>	21. 買物にはマイバッグを持参する／包装を少なくしてもらう		
<input type="checkbox"/>	22. 詰め替えのできる商品を買う		
<input type="checkbox"/>	23. 新聞、雑誌、ダンボール、古布はる回収（リサイクル）に出す		
<input type="checkbox"/>	24. 紙パック、トレイ、缶、ビン、ペットボトルは回収場所へ出す		
<input type="checkbox"/>	25. 生ごみは肥料など有効利用する		
<input type="checkbox"/>	26. 近くの買い物は、徒歩や自転車の利用を心がける		
<input type="checkbox"/>	27. 通勤やお出かけはできるだけ公共の乗り物を利用する		
<input type="checkbox"/>	28. アイドリングストップや急発進、急加速しないように心がける		
<input type="checkbox"/>	29. 自動車に無駄な荷物を積んだままにしない		