

エコライフ度チェック

	項 目	チェック
電 気	冷暖房の温度を夏は28℃以上、冬は20℃以下に設定する	
	家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房・照明の量を減らす	
	冷蔵庫の開閉を減らす、詰め過ぎない、熱いまま入れない	
	テレビは、リモコンでなく主電源をきる	
	テレビを見る時間を減らす	
	掃除機を使うときは、先に片付けて	
	ジャーやポットの保温を止める	
	使わない部屋の照明をこまめに消す	
	電気製品を買い換えるときは、省エネ型の機器にする	
	ソーラー発電を利用する	
ガ ス	お風呂は続けて入浴し、追い炊きを少なくする	
	ガスコンロの炎は鍋の底からはみ出さないようにする	
	食器洗いや洗顔時のお湯の温度は低めにする	
	家族一緒に食事をとり、温め直しを少なくする	
	太陽熱温水器やヒートポンプ式給湯機を利用する	
水 道	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	
	食器洗いや歯磨き、洗面の時、水を出しっぱなしにしない	
	節水シャワーヘッドなどの節水用具を使う	
	洗濯はまとめて洗い、お風呂の水を再利用する	
	洗い水やすすぎ水を植木に使う／雨水を利用する	
ご み	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	
	詰め替えのできる商品を買う	
	新聞、雑誌、ダンボール、古布はる回収（リサイクル）に出す	
	紙パック、トレイ、缶、ビン、ペットボトルは回収場所へ出す	
	生ごみは肥料など有効利用す	
自 動 車	近くの買い物は、徒歩や自転車の利用を心がける	
	通勤やお出かけはできるだけ公共の乗り物を利用する	
	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	
	自動車に無駄な荷物を積んだままにしない	
	車は持たない／超－低公害車を使う	