

# エコチェックシート

## 🌱 エコチェックシートとは 🌱

日常生活の行動のちょっとした工夫で、地球温暖化防止のためにCO<sub>2</sub>を削減できることを気づかせてくれるシートです。

## 🌱 エコチェックシートの使い方 🌱

1. あなたが実践している項目のCO<sub>2</sub>削減量を、○でかこみましょう
2. ○で囲んだ数字を足し算してください  
※あなたの行動が1日に何gのCO<sub>2</sub>を削減しているのかわかります
3. ○がつかなかった項目を**実践**してみましょう  
※1日1000gを目指しましょう
4. 毎日続けましょう

### コツ・活用法

#### 無理をしない。

無理をすると、継続できないよ。

#### 楽しんでやる。

できることからやろう。

#### エコチェック項目を、 毎日見る場所に貼ってみる。

そのうち自然と頭に入るよ。

## 🌱 あなたの行動が、大きな力になる 🌱

北九州市内の全世帯で、1人1日1kg CO<sub>2</sub>削減する取り組みを1年間継続して実施した場合、156,950 tのCO<sub>2</sub>削減になるんだよ。

1kg (1日のCO<sub>2</sub>削減量) × 約43万 (市内の世帯数) × 365日 = 156,950トン  
これは、1121万本の杉の木が、1年間に吸収するとされているCO<sub>2</sub>量にあたるよ。

私たち一人ひとりがエネルギーを無駄にしないことで、地球温暖化を防ぐ手助けができるんだね。小さなことでもみんながやれば、大きな力になるよね！

お問合せ：北九州市環境局 環境学習課

TEL：093-582-2784、FAX：093-582-2196

# めざせ、1人1日1000G CO<sub>2</sub>削減!

あなたが実践している項目のCO<sub>2</sub>削減量を、○で囲みましょう。



居 間		CO <sub>2</sub> 削減量
エアコン	冷暖房をつけっぱなしにしない	90g
もっとエコ	エアコンのフィルターはきれいだ	45g
エコ豆知識	外出の前にカーテンを閉めると、窓から熱が入らず、部屋の温度が保てるよ。	
テレビ	他の用事をするときには、テレビを消す	25g
もっとエコ	画面は、明るすぎないように調整している	40g
コンセント	寝る前や旅行の前は、家電のコンセントを抜く	15g
エコ豆知識	家庭では、「待機電力」が全小費電力の5%を締めているよ。	
照 明	部屋の電気はこまめに消している	60g
エコ豆知識	照明のかさやカバーが汚れると明るさが低下するよ。こまめに掃除しよう!	
台 所		
冷蔵庫	ものを詰め込みすぎないようにしている	65g
もっとエコ	設定温度は、適切(「強」ではなく「中」)にしている	95g
電子レンジ	野菜の下ごしらえは、電子レンジを活用している	85g
エコ豆知識	食べ物を買うときは、旬のもの、産地が近いものを選ぼう。	
お風呂・トイレ		
お風呂	シャワーのむだ使いをしない	75g
もっとエコ	家族が続けて入り、追い炊きをしない	235g
トイレ	使用後は、温水洗浄便座のフタを閉める	50g
洗たく	洗たく物が少ないときは洗わず、まとめて洗っている	5g
外 出		
交通手段	徒歩、自転車、公共交通機関の利用を心がけている	150g
アイドリング・ストップ	どうしても運転するときには、むだなアイドリングをしない	110g
○をつけたCO <sub>2</sub> 削減量の合計を記入		g



★ あなたのエコライフ達成度はどのくらい? めざせ1000g

0~390g : がんばろう。まずエコに関心をもつことから始めてみて。

400~690g : まあまあエコライフの意識を持っているね。他にもできることを探してみて。

700~990g : あなたはしっかりエコライフ上級者。あと少しで達人に。

1,000g~ : スバリ! あなたはエコライフの達人。その調子で続けよう。