エコライフDAY（デイ）＆WEEK（ウィーク）埼玉２０２５（夏）チェックシート　　中学生・高校生・一般

表

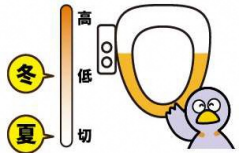
ステップ１：エコライフDAY　下の取組項目を見て、1日、環境のことを考えて生活してみよう！

ステップ2：エコライフWEEK　下の取組項目を見て、できるものを1週間続けてみよう！

🔌マークは節電の項目です。

取り組めた項目を「✔」しよう。「ご家族用」は取り組めた人数を選んでね。（　）の数字 は、減 らせる二酸化炭素 の量（g）だよ。

	🔌 1（リビング）	🔌 2（リビング）	🔌 3（リビング）	🔌 4（リビング）	🔌 5（リビング）
みんなで取り組んでみよう！	 部屋を冷やしすぎないように、控えめに冷房を使った。【室温の目安は28℃】（128g/日）（ひと夏で1,027円節約）	 エアコンのフィルターを掃除した。（294g/週）（1年で1,085円節約）	 ほかのことをするときは、テレビを消した。（38g/日）（1年で981円節約）	 テレビなど家電製品を使わないときは主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。（73g/日）（1年で1,903円節約）	 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。（847g/週）（1年で3,161円節約）
本人用	1日できたら✔ 128g	取り組めたら✔ 294g	1日できたら✔ 38g	1日できたら✔ 73g	取り組めたら✔ 847g
	1週間できたら✔ 896g		1週間できたら✔ 266g	1週間できたら✔ 511g	
ご家族用	1日できた人数 128g	おうちの人といっしょに取り組もう	1日できた人数 38g	1日できた人数 73g	おうちの人といっしょに取り組もう
	1週間できた人数 896g		1週間できた人数 266g	1週間できた人数 511g	
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

	🔌 6（リビング）	7（お風呂・洗面所）	8（お風呂・洗面所）	🔌 9（お風呂・洗面所）	🔌 10（キッチン）
みんなで取り組んでみよう！	 部屋を出る時は、明かりを消した。（20g/日）（1年で521円節約）	 お湯 や水 を流 しっぱなしにしないで、こまめにとめた。（103g/日）（1年で3,127円節約）	 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。（292g/日）（1年で6,300円節約）	 トイレの便座暖房の電源を切った。（238g/週）（1年で897円節約）	 炊飯器の保温機能を使わなかった。（55g/日）（1年で1,433円節約）
本人用	1日できたら✔ 20g	1日できたら✔ 103g	1日できたら✔ 292g	取り組めたら✔ 238g	1日できたら✔ 55g
	1週間できたら✔ 140g	1週間できたら✔ 721g	1週間できたら✔ 2,044g		1週間できたら✔ 385g
ご家族用	1日できた人数 20g	1日できた人数 103g	おうちの人といっしょに取り組もう	おうちの人といっしょに取り組もう	おうちの人といっしょに取り組もう
	1週間できた人数 140g	1週間できた人数 721g			
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

※裏面に続きます

エコライフDAY（デイ）＆WEEK（ウィーク）埼玉２０２５（夏）チェックシート　　中学生・高校生・一般

🔌マークは節電の項目です。

裏

取り組めた項目を「✔」しよう。「ご家族用」は取り組めた人数を選んでね。（　）の数字 は、減 らせる二酸化炭素 の量（g）だよ。

	🔌 11　(キッチン)	🔌 12　(キッチン)	🔌 13　(キッチン)	14　(キッチン)	15　(食べ物)
みんなで取り組んで みよう！	 電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜いた。(140g/日) (1年で3,652円節約)	 冷蔵庫にものを詰め込み過ぎなかった。(57g/日) (1年で1,490円節約)	 冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。(560g/週) (1年で2,097円節約)	 冷蔵庫の食材をチェックし、買うものを決めてから買い物に出かけた。(19g/日)	 ご飯やおかずを、残さず食べた。（18g/日）
本人用	1日できたら✔ 140g	1日できたら✔ 57g	取り組めたら✔ 560g	1日できたら✔ 19g	1日できたら✔ 18g
	1週間できたら✔ 980g	1週間できたら✔ 399g		1週間できたら✔ 133g	1週間できたら✔ 126g
ご家族用	1日できた人数 140g	1日できた人数 57g	おうちの人と いっしょに取り組もう	1日できた人数 19g	1日できた人数 18g
	1週間できた人数 980g	1週間できた人数 399g		1週間できた人数 133g	1週間できた人数 126g
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

	16　(食べ物)	17　(外出)	18　(外出)	19　(外出)	20　(外出)
みんなで取り組んで みよう！	 野菜は旬のものを選んで食べた。（97g/日）	 宅配は1回で受け取った。(470g/日)	 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g/日)	 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(51g/日)	 出かける ときは自動車に乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(192g/日) (1年で2,617円節約)
本人用	1日できたら✔ 97g	1日できたら✔ 470g	1日できたら✔ 33g	1日できたら✔ 51g	1日できたら✔ 192g
	1週間できたら✔ 679g	1週間できたら✔ 3,290g	1週間できたら✔ 231g	1週間できたら✔ 357g	1週間できたら✔ 1,344g
ご家族用	1日できた人数 97g	1日できた人数 470g	1日できた人数 33g	1日できた人数 51g	1日できた人数 192g
	1週間できた人数 679g	1週間できた人数 3,290g	1週間できた人数 231g	1週間できた人数 357g	1週間できた人数 1,344g
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

氏名：

エコライフDAY＆WEEKで減らせた二酸化炭素の合計量（g）　　g

※一人が1日全部の項目に取り組めたら、 3,725g の二酸化炭素を減らせます！