



エコ活 ふりかえりシート

実践できた項目に
○をつけましょう!

月 / 日

1 温度調節

冷房の温度は28℃、暖房の温度は20℃に設定します。
1日で減らせるCO₂量の目安▶154g(夏)・179g(冬)

自然光や風を取り入れて、エアコンの使用を抑えます。
1日で減らせるCO₂量の目安▶96g(夏)・137g(冬)

2 節電

電化製品はコンセントからこまめに抜きます。
1日で減らせるCO₂量の目安▶164g

エアコンや電気を消して、みんなで公共施設に出かけます。

3 節水

水道の蛇口は、こまめにしめます。
1日で減らせるCO₂量の目安▶79g

4 自動車

エコドライブ(ふんわりアクセル「eスタート」)を実践します。
1日で減らせるCO₂量の目安▶532g

なるべく公共交通機関を利用します。
1日で減らせるCO₂量の目安▶504g

5 省エネ商品

省エネ商品を選んで買います。

照明はできるだけLEDに切り替えます。
1日で減らせるCO₂量の目安▶139g

6 ごみ

マイバッグを持参し、無駄なレジ袋は断ります。

ペットボトルや食品トレイをリサイクルに出します。

食べ物の無駄をなくし「食品ロス」を減らします。

7 緑化

自然とふれあい、緑を守り育てます。

8 県土美化

道に落ちているごみを見かけたら拾います。

地域で実施される清掃活動などに参加します。

9 環境保全

油や調理くず、食べ残しを下水に流しません。

名水・湧水等の水環境を守る活動に参加します。

今日の○の個数

個 個 個 個 個 個 個