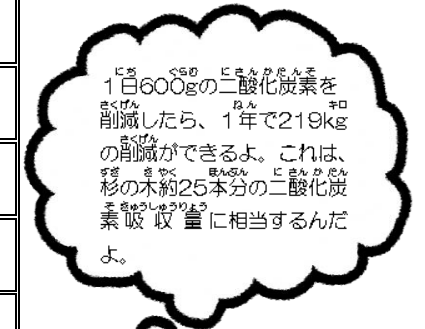


エコライフチェックシート

		二酸化炭素 削減量	/	/	/	/	/	/	/
電気・ガス	① 冷蔵庫の扉の開閉を減らし、すぐに閉めた。 年間で約130円の節約になるよ。他にも、ものを詰め込みすぎない、無駄な開閉はしないなど気をつけよう。	8							
	② テレビを見る時間を1時間減らした。 液晶の場合は、年間で約430円の節約になるよ。見ていないテレビはすぐに消そうね。	26							
	③ 部屋を出るときには照明を消した。 年間で約410円の節約になるよ。他にも、照明をこまめに掃除をして明るさをアップしよう。	25							
	④ 夏の冷房時の室温は28℃以上にした。(暖房時は19℃以下) 年間で約640円の節約になるよ。他にも、外出時はカーテンを閉めると効果的だよ。	123							
	⑤ お風呂は間をあけないで追い焚きせずに入った。 年間で約6,400円の節約になるよ。他にも、バスタブにフタをすると熱が冷めにくいよ。	240							
資源	⑥ 買い物に行くときはマイバッグを持っていき、レジ袋は買わなかった。 プラスチック製買物袋の削減に努めよう。	66							
	⑦ 資源ごみを種類ごとに分別した。 資源ごみはごみ袋ごとに分別しよう。	109							
水	⑧ 歯磨きやシャワーのとき水を流したままにできなかった。 歯磨きやシャワーでお水を1分間流したままにすると6~12ℓの水がムダになるよ。歯磨きのときはコップを使おう。	4							
食	⑨ ご飯やおかずを残さず食べた。(※裏面参照) まだ食べられるにもかかわらず捨てられる食品を少なくしましょう。	47							
		648g	g	g	g	g	g	g	g

←実施した日を記入してね

←今日出来たことに○をつけてね



←削減できた二酸化炭素の量を記入してね



ご家族に聞いてみてね!

車	⑩ 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。 往復2kmを週に5日、車から自転車にすると、年間約400gのCO2削減になるよ。								
	⑪ 自動車を運転するときは、ふんわりスタートなどエコドライブに心がけた。 タイヤの空気圧をこまめにチェックしたり、不要な荷物を積まずに運転すると効果的だよ。								
住	⑫ 緑のカーテン・すだれなどを使っている。 体感温度が約1.5度下がるといわれているよ。								
	⑬ エコ商品やリサイクル品を使った。(トイレトーパーなど) 廃棄物の削減にもなるよ。								
	⑭ 近くの産地で採れたものを購入した。(地産地消) (※裏面参照) 運送に使用するガソリンなどを減らすことができるよ。								

○の数が
【0~5個】
地球は大変なことになってしまうよ
【6~10個】
もう少し環境に興味をもってね
【11~14個】
地球の未来は任せました!!

~目標~
1日で○の数
11個以上を目指そう!



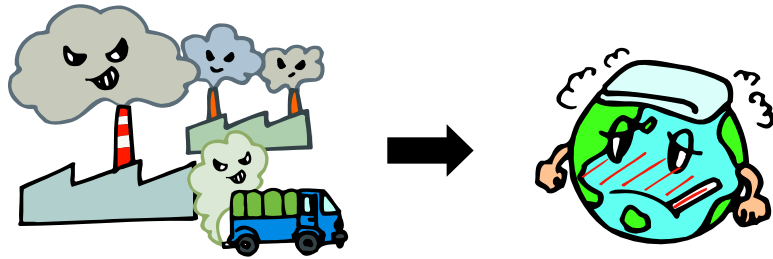
上の項目を見ながら、
1週間、環境のことを考えて生活してみよう!

自分と家族の1日ごとの○の合計を記入してね。

個	個	個	個	個	個	個
---	---	---	---	---	---	---

地球温暖化の影響

皆さんもご存知のとおり、石油や石炭を大量に使うと、大気中の二酸化炭素が増え、地球がどんどん温かくなってしまいます（地球温暖化）。



地球温暖化により、激しい雨が降って洪水が起こったり、南極の氷が溶けて海水の量が増えたりと様々な影響が出てきています。そのまま地球温暖化が進むと、世界中で異常気象や生物多様性への影響、農業への被害などが予測されています。



← 地球温暖化による海面水位上昇の被害

（ツバルの首都フチフナ島）

※全国地球温暖化防止活動推進センターホーム

ページより (<http://www.jococa.org/>)

砂漠化が進んだアフリカ・サヘル地域 →

※緑のサヘルホームページより



地産地消（ちさんちしょう）ってなに？

地産地消とは、「地域で生産されたものをその地域で消費すること」です。

例えば、外国で作られたオレンジやバナナは、飛行機や船で運ばれてきます。飛行機や船が動くためには燃料が必要です。運ばれる距離が長いほど、燃料もたくさん使うので、たくさん二酸化炭素がでます。近くでできた物を食べることで、二酸化炭素を減らすことができます。

【地産地消のよい点】

- 新鮮
- 住んでいる地域の伝統食文化の維持
- 農水産物の輸送にかかるエネルギーを減らす



食品ロス（しょくひんロス）ってなに？

食べることができるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスと言います。食べ残し、売れ残りや期限切れの食品など日本では食品ロスは1年間に約612トン（平成29年度）もあるといわれています。

まだ食べられるのにたくさんの食品が捨てられているなんて、とてももったいないことだと思いませんか。

Blank lined area for writing notes, with a thought bubble and a cartoon Earth character at the bottom right.

エコライフチェックシートをやってみた感想を教えてね。



こまき環境市民会議・小牧市