週間エコライフシート

あなたの二酸化炭素(CO2)排出の削減量はどのくらいでしょうか？
二酸化炭素の削減目標は、一日1kgです。

範疇	対象	項目	削減量(CO2 g/日)	実施日 / / (日)	/ / (月)	/ / (火)	/ / (水)	/ / (木)	/ / (金)	/ / (土)
電気・ガス・水	待機電力	使う時だけ主電源をオンにし、使わない時はオフにする	65	□	□	□	□	□	□	□
		家電製品購入のときに待機電力が少ないか調べる	2	□	□	□	□	□	□	□
		出かける時は、機器のプラグを抜いておくかブレーカーを落としておく	45	□	□	□	□	□	□	□
	照明	照明のスイッチをこまめにＯＮ／ＯＦＦする。（人のいない部屋は消灯する）	22	□	□	□	□	□	□	□
		白熱電球（60W）を電球型蛍光灯（12W）に交換する	104	□	□	□	□	□	□	□
	テレビ	テレビを見る時間を1日1時間減らす	30	□	□	□	□	□	□	□
		寝る前にテレビの主電源を切る	98	□	□	□	□	□	□	□
		テレビの音量を不必要に大きくしない	3	□	□	□	□	□	□	□
		テレビ画面の明るさを少し暗めに設定する	37	□	□	□	□	□	□	□
		テレビを見ない時は消す(ブラウン管)	39	□	□	□	□	□	□	□
		テレビを見ない時は消す(液晶)	19	□	□	□	□	□	□	□
		テレビを見ない時は消す(プラズマ)	93	□	□	□	□	□	□	□
	エアコン・暖房機器	冷房の温度設定を２７℃から２８℃に上げる[112日]	105	□	□	□	□	□	□	□
		暖房の温度設定を２１℃から２０℃に下げる[169日]	122	□	□	□	□	□	□	□
		冷房･暖房をつけっぱなしにしない（運転時間を１日１時間短縮）	76	□	□	□	□	□	□	□
		エアコンフィルターは、こまめに掃除する	52	□	□	□	□	□	□	□
		家族は一つの部屋で一緒に過ごし、冷暖房と照明の電力利用を2割減らす	652	□	□	□	□	□	□	□
		エアコンを省エネタイプにする	104	□	□	□	□	□	□	□
	ホットカーペット	温度設定を強から中にする	300	□	□	□	□	□	□	□
	冷蔵庫	設置は涼しい場所で周りに隙間を空けて通気が良くなるように配慮する	19	□	□	□	□	□	□	□
		適切な温度設定にする（強->中or弱）	77	□	□	□	□	□	□	□
		扉の開閉回数や開閉時間を半分に減らす	3	□	□	□	□	□	□	□
		食料品を詰め込みすぎないよう、整理する	18	□	□	□	□	□	□	□
		冷蔵庫を省エネタイプにする	132	□	□	□	□	□	□	□
	電気炊飯器	ご飯を長時間保温しない	37	□	□	□	□	□	□	□
	食器洗い機	湯温を低く設定	29	□	□	□	□	□	□	□
	電気ポット	長時間使用しないときは、プラグを抜く	133	□	□	□	□	□	□	□
	ガスコンロ	ガスコンロの炎を調節する	5	□	□	□	□	□	□	□
		やかんや鍋の底を拭いて火にかける	1	□	□	□	□	□	□	□
	洗濯機	出来るだけまとめ洗いをする	7	□	□	□	□	□	□	□
		お風呂の残り湯を洗濯に使用する	7	□	□	□	□	□	□	□
	風呂	お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入り追炊きを減らす	86	□	□	□	□	□	□	□
		シャワーの使用時間を1日1分短縮する	74	□	□	□	□	□	□	□
		給湯の温度設定はなるべく低温（４０℃->３８℃）にする	55	□	□	□	□	□	□	□
		風呂のお湯を利用してシャワーを使わない	371	□	□	□	□	□	□	□
	温水洗浄便座	使わないときは便座のフタを閉める	15	□	□	□	□	□	□	□
		便座暖房、洗浄水の温度は低め（中->弱）に設定する	11	□	□	□	□	□	□	□
	パソコン	パソコンを使わないときは電源を切る	39	□	□	□	□	□	□	□
		パソコンの使用を1時間減らす	13	□	□	□	□	□	□	□
車／乗物	車	近距離は自動車の使用を控え、徒歩・自転車で移動（週１６km）する	180	□	□	□	□	□	□	□
		できるだけ公共交通機関の利用を心がける（マイカー走行距離の１０％を）	346	□	□	□	□	□	□	□
		１日５分のアイドリングストップを行う	63	□	□	□	□	□	□	□
		ふんわりアクセルでｅスタートを行う	207	□	□	□	□	□	□	□
		加速、減速の少ない運転をする	73	□	□	□	□	□	□	□
		アクセルオフを早めに行う	115	□	□	□	□	□	□	□
その他	買物	買物の時には、マイバックを持参し不要なレジ袋はもらわない	62	□	□	□	□	□	□	□
		野菜や果物は旬のものや県内産、近県産のものを選ぶ。（地産地消）	48	□	□	□	□	□	□	□
	食	食事の量を必要以上につくり過ぎない	14	□	□	□	□	□	□	□
	生活	廃プラスチックをリサイクル	52	□	□	□	□	□	□	□
		水筒を使いペットボトルの使用を削減	6	□	□	□	□	□	□	□
		太陽光発電を新規に設置する	670	□	□	□	□	□	□	□
		太陽熱利用温水器を新規に設置する	408	□	□	□	□	□	□	□
		屋上緑化を新規に導入する	107	□	□	□	□	□	□	□
		給湯器を高効率給湯器(HP型)に換える	607	□	□	□	□	□	□	□
合計										