

エコライフのチェックリスト

	チェック項目	点数
1	冷蔵庫の中は整頓し、ものを詰め込みすぎないようにする	
2	冷蔵庫の開閉を少なくし、開けている時間を短くする	
3	テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしない	
4	寝る前・外出前はテレビなどの主電源を切る	
5	電灯をつけっぱなしにしないで、こまめに消す	
6	シャワーは、お湯を流しっぱなしにしない	
7	お風呂は家族で間隔をおかず入るようにする	
8	お風呂の残り湯を洗濯に活用する	
9	洗濯は、ためすすぎをする	
10	歯磨きや調理などで、水を流しっぱなしにしない	
11	アイドリングはできる限りしない	
12	運転時は経済速度を心掛け、急発進、急加速をしない	
13	マイカーにはなるべく乗らず、電車・バスを利用し、近距離は自転車や歩く	
14	旬の野菜をなるべく食べるようにする	
15	食器洗いは低めの温度で行なう	
16	公害問題や地球環境問題の報道・出版物をよく見るようにする	
17	エコマークやグリーンマーク商品を使うように心がけている	
18	コンロの炎の大きさが鍋の底から、はみ出し過ぎないようにしている	
19	ごみはできるだけ量を減らし、分別して決められた日に出している	
20	台所の生ごみは水切りをしている	
21	買い物袋の持参や過剰包装の辞退をする	
22	使い捨ての容器やボトルは買わず、詰め替え用品を使用している	
23	野菜などはパックされていないバラ売りのものを買うようにしている	
24	余分な食品を買ったり、料理を作りすぎて無駄にしない	
25	古紙・古着・牛乳パック・空きびん・空き缶はリサイクルにまわす	

チェック項目にどれくらい当てはまるか点数をつけてください

- ・いつも実行 _____ 4点
- ・まあまあ実行 _____ 3点
- ・たまに実行 _____ 2点
- ・気にはしたが実行しなかった _____ 1点
- ・考えたこともない _____ 0点

合計点が

- 90点以上 エキスパートです！
- 80点以上 がんばっていますネ！
- 60～79点 80点以上めざそう！
- 59点以下 地球が泣いています！



おわりに

環境家計簿は、琵琶湖の水質浄化のために、周辺住民の生活を見直すきっかけとして、大阪大学工学部の盛岡教授によって考案されました。

その後、各地の地方自治体や生協などの団体で実施されるようになり、現在、様々なタイプのものが発行されています。

重要なことは、どのタイプの環境家計簿を使うにしろ、楽しみながらエコライフを実践することです。

この環境家計簿が、皆さんが環境について考えたり、少しでも環境にやさしい生活を実践するきっかけとなれば幸いです。

この環境家計簿を参考として、ご家庭や職場で環境問題について話し合い、CO₂削減への取組がたくさん広がればきっと地球は救われるでしょう。

この環境家計簿をよりよいものにしていくため、ご意見やユニークなエコライフのアイデアなどがありましたら、下記環境対策課までお寄せ下さい。

この環境家計簿に関する、ご意見・お問い合わせ先

室蘭市生活環境部環境対策課

〒051-0001

室蘭市御崎町1丁目75番7号

TEL 0143-23-2225

FAX 0143-23-2221

E-mail kankyou@city.muroran.lg.jp

本環境家計簿は室蘭市ホームページからもご覧頂けます。

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org3300/indexkakeibo.html>