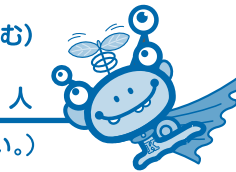


おうちエコチェックシート

(隊員名)

(家族人数：隊員含む)



YESの項目に○をつけてね！(持っていない機器は、○として下さい。)

	チェック日		
	1回目	2回目	3回目
エアコン			
① 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をする(省エネ・エコモード設定含む)。			
② エアコンのフィルターを定期的に掃除する(自動洗浄設定含む)。			
③ 冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気を付ける。			
④ 冷暖房時になるべく家族が一緒の部屋で過ごす。			
照明			
⑤ 白熱電球をLED電球に交換した。			
⑥ 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯を心掛ける(自動消灯設定を含む)。			
娯楽			
⑦ テレビを観る時間をなるべく短くする(点けっぱなしにしない、見る番組を絞るなど)。			
⑧ テレビの画面を明る過ぎないように調整する(省エネ・エコモード設定含む)。			
⑨ パソコン、ゲームを使わない時は電源を切る。			
台所			
⑩ 冷蔵庫の中は整理整頓し、空ける時間を短くする。			
⑪ 冷蔵庫の冷蔵室はゆとりを持って配置し、冷凍庫はなるべく詰めて配置する。			
⑫ 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調節する(省エネ・エコモード設定含む)。			
⑬ 食器洗いでは大きな汚れをウェスなどで拭き取ってから洗い、水を節約する。			
⑭ 圧力鍋や電子レンジを活用して調理時間を短くする。			
⑮ 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる。			
浴室・トイレ			
⑯ お風呂は、間隔をおかずに入るようにして、追い炊きをしないように気を付けている。			
⑰ シャワーはお湯を流しっぱなしにしないようにしている。			
⑱ 温水洗浄便座は季節によって温度設定やタイマーをこまめに調節する。			
洗濯			
⑲ 晴れの日に合わせて洗うなどの工夫で、乾燥機能の使用を減らす。			
その他			
⑲ 電気製品は、使わない時はコンセントからプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす。			

※全国地球温暖化防止活動推進センター「節エネガイド」その他より抜粋

どちらかに
できる方法で
提出してね。
(写メールでもOK)

[提出先] 宇部市地球温暖化対策ネットワーク

○の合計 ➡

FAX 050-1298-4065

E-mail unccainfo@ybb.ne.jp

個	個	個
---	---	---



おうちの
省エネ度は？

○が16個以上

○が15～10個

○が9～4個

○が3個以下

ズバリ省エネ派

まあまあ省エネ派

まだまだ無駄遣い派

ズバリ無駄遣い派

このチラシは、トヨタ自動車株式会社の「トヨタ環境活動助成プログラム」の助成を受けて作成しています。