

# エコライフ診断 記入シート

自分の家庭で、エコライフがどのくらいできているのか、診断書を作成することができます。

【1】次の取組みができていますか？あてはまる番号に○をつけてください。

	1	2	3	4
	1 できている 2 半分くらい 3 できていない 4 持っていない・関係ない			
(1)冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす	1	2	3	4
(2)食器洗いで節水を心がける	1	2	3	4
(3)熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる	1	2	3	4
(4)炎が鍋底からはみ出さないようにする	1	2	3	4
(5)使い切る分だけお湯を沸かす	1	2	3	4
(6)使っていない部屋の照明はこまめに消す	1	2	3	4
(7)テレビは点けばなしにせず、見たい番組のときだけ点ける	1	2	3	4
(8)冷暖房の設定を控えめにする(冷房は28℃、暖房は20℃が目安)	1	2	3	4
(9)物は大切に、長く使うように心がける	1	2	3	4
(10)家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする	1	2	3	4
(11)シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける	1	2	3	4
(12)お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る	1	2	3	4
(13)お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やり利用する	1	2	3	4
(14)掃除機をかける前に、まず部屋を片づける	1	2	3	4
(15)洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする	1	2	3	4
(16)乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする	1	2	3	4
(17)買い物のときは買い物袋を持参する	1	2	3	4
(18)省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ	1	2	3	4
(19)車を運転するときは、エコドライブに心がける	1	2	3	4
(20)近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる	1	2	3	4

【2】一ヶ月のおおよその光熱費を記入してください。

電気代 円	ガス代		灯油代 円	ガソリン代 円	オール電化 はい・いいえ
	都市ガス 円	LPガス 円			

【3】あなたの家族人数と、お名前をご記入ください

人数 人	お名前
---------	-----

【4】鉄道やバスを利用しやすい地域ですか

はい・いいえ
--------

ご記入ありがとうございました。