

令和8年度

6/7

# エコライフデー

チェックシート

中学2年生用

学校名・クラス

中学校

組

番

名前

きょうで き こうもく  
今日出来た項目に  
○をつけてね。

チェックシートは、  
か お がっこう だ  
書き終わったら学校に出してね。

| チェック項目                      | 減らせる<br>CO <sub>2</sub> の量 | あなた | 家族もいっしょに参加しよう！ |     |     |     |
|-----------------------------|----------------------------|-----|----------------|-----|-----|-----|
| Q1 ご飯やおかずを残さず食べた            | 44g                        | 44  | 44             | 44  | 44  | 44  |
| Q2 冷蔵庫の扉はすぐ閉め、むだに開閉しなかった    | 18g                        | 18  | 18             | 18  | 18  | 18  |
| Q3 見ていないときは、テレビを消した         | 32g                        | 32  | 32             | 32  | 32  | 32  |
| Q4 使わない部屋の照明を消した            | 14g                        | 14  | 14             | 14  | 14  | 14  |
| Q5 パソコンの利用時間を短くした           | 21g                        | 21  | 21             | 21  | 21  | 21  |
| Q6 長時間利用しないとき電気ポットのプラグを抜いた  | 119g                       | 119 | 119            | 119 | 119 | 119 |
| Q7 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った   | 215g                       | 215 | 215            | 215 | 215 | 215 |
| Q8 お風呂のシャワーを出しっぱなしにしなかった    | 82g                        | 82  | 82             | 82  | 82  | 82  |
| Q9 レジ袋をもらわなかった              | 28g                        | 28  | 28             | 28  | 28  | 28  |
| Q10 シャンプーやハンドソープなどを使いすぎなかった | 41g                        | 41  | 41             | 41  | 41  | 41  |
| ○をつけた数字を足してみよう              | 614g                       | g   | g              | g   | g   | g   |

きみの減らしたCO<sub>2</sub>は  
どれくらいかな？  
スギの木は、1日で  
24gのCO<sub>2</sub>を  
吸収します。



エコライフデーに参加して感じたことや環境について気になること、あなたの行っているエコライフなどなんでも書いてください。

## エコライフデーについて！

エコライフデーとは6月の環境月間の1日を刈谷市の「エコライフデー」と定め、「地球温暖化防止のために、1日みんなで環境のことを考えた生活をして二酸化炭素を減らしてみよう」という取組です。みなさんに今日1日環境のことを考えた生活をしてもらい、「エコライフデーチェックシート」に取り組んだ項目をチェックしてもらいます。みなさんがどれくらいの二酸化炭素を減らすことができたか、またどうすれば二酸化炭素を減らすことができるのか考えてみましょう。

## クイズにチャレンジ！

- Q1** 地球温暖化の主な原因と言われている二酸化炭素。家庭あたりの年間排出量は、5年間（2018年と2023年の比較）でどれくらい変化した？  
 ①約15%増加した ②ほぼ同じ ③約13%減少した ④約15%減少した
- Q2** 家庭からの二酸化炭素は、主にエネルギーを使うことで排出されます。家庭で一番使われているエネルギーはなに？  
 ①電気 ②ガス ③ガソリン ④灯油
- Q3** 冷蔵庫の省エネについて、正しい使い方はどれ？  
 ①周りの壁にぴったりくっつけて設置する ②熱いものは冷ましてから入れる  
 ③冷蔵庫にはすき間なく食品をつめ込む ④何回も開け閉めして空気を入れ替える
- Q4** エアコンの省エネについて、目安とされる設定温度はどれ？  
 ①夏28℃／冬20℃ ②夏25℃／冬15℃ ③夏も冬も24℃ ④夏も冬も20℃

## お店や家で探してみよう！

こんなマークをみたことある？  
 地球環境を考えたで作られた品物についているよ。



- **エコマーク**  
 生産から廃棄を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベル。
- **低排出ガス車認定マーク**  
 国の排出ガス基準に対応した車であるという認定を、国土交通大臣から受けた自動車に貼られている認定マーク。
- **省エネラベル**  
 国の省エネ基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、達成した製品には、緑色のマーク、未達成のものは、オレンジ色のマークが表示されます。

### 【刈谷市産業環境部環境推進課】

電話 0566-62-1017

メール kankyo@city.kariya.lg.jp