

★ 33 エコマスターカード マイナス **-1**

**めんどくさかったので  
ごみを分別せずに出した**

ごみの中には、分別するとリサイクルできるものがあるんだ。  
練馬区の分別はどうなっているのか、ルールを確認してみよう。

★ 34 エコマスターカード マイナス **-2**

**近いところでも歩かずに  
車に乗った**

ほとんどの車は、ガソリンで動いていて、二酸化炭素を出しているよ。  
でも、雨の日などは無理せず車を使おうね。

★ 35 エコマスターカード マイナス **-1**

**冷蔵庫の扉をすぐに  
閉めなかった**

扉を長い時間開けていると、冷たい空気がげちゃうね。  
冷蔵庫の中は片づけて、すぐに閉めるように意識してみよう！

★ 36 エコマスターカード マイナス **-1**

**あとでまた使うので  
部屋の照明を消さなかった**

誰もいないのに、部屋の照明がついていると電気を無駄づかいすることになるよ。  
部屋を出るときは照明の消し忘れに気をつけよう！

★ 37 エコマスターカード マイナス **-1**

**冷蔵庫の中にモノをたくさん  
つめこんだ**

モノがいっぱい入っていると、探すのに時間がかかるし、冷やすのにたくさんの電気が必要になるよ。  
冷蔵庫にモノを入れるときは奥までよく見えるくらいにしよう！

★ 38 エコマスターカード マイナス **-2**

**頭を洗うとき、シャワーを  
出しばなしにした**

お湯を作るのにはエネルギーがたくさん必要なんだ。  
シャワーを使わないときは止めておこう！

★ 39 エコマスターカード マイナス **-2**

**追いだきをしてお風呂に  
入った**

お湯を温めなおすのにはエネルギーが必要なんだ。  
つづけてお風呂に入ると、追いだきをしないで済むよ。

★ 40 エコマスターカード マイナス **-1**

**食事や給食を残した**

食べ物は作るのにも、ごみとして処分するのもたくさんのエネルギーを使うよ！  
できるだけ、残さずに食べるようにしよう！

★ 41 エコマスターカード マイナス **-1**

**暖房の温度設定を高くして、  
部屋では薄着で過ごした**

厚着をすることで、同じ温度の部屋でも暖かく過ごすことができるよ。

★ 42 エコマスターカード マイナス **-1**

**夜ふかして遅くまで  
電気をつけていた**

夜ふかしをしていると、照明などに電気が必要だよ。  
早く寝ると次の日、すっきりと起きられるよ。

★ 43 エコマスターカード マイナス **-2**

**炊飯器をずっと保温にして  
おいた**

炊飯器は8時間保温すると、ご飯を1回炊くのと同じだけ電気を使っているよ。  
間があくときは保温を止めよう！

★ 1 エコ博士カード

**エコライフチェックの参加者は  
4万人より多い。**  
ホントか、ウソか？  
(令和2年度(2020年度))

① ホント ② ウソ

正しいなら 不正解なら

+1 -1

★ 2 エコ博士カード

**エコライフチェックで減らす  
ことができた二酸化炭素は、  
2トンより多い。**  
ホントか、ウソか？  
(令和2年度(2020年度))

① ホント ② ウソ

正しいなら 不正解なら

+1 -1

★ 3 エコ博士カード

**エコライフチェックで減らす  
ことができたエネルギーを  
使うと、日本から車でどの国  
まで行けるでしょうか？  
(令和2年度(2020年度))**

① 中国 (約 2,000km)  
② フランス (約 10,000km)  
③ ブラジル (約 18,000km)

正しいなら 不正解なら

+1 -1

★ 4 エコ博士カード

**東京都内の家庭で最も電気  
を使っている電気器具はどれ  
でしょうか？  
(平成29年度(2017年度))**

① 照明器具  
② 冷蔵庫  
③ エアコン

正しいなら 不正解なら

+1 -1

★ 5 エコ博士カード

**使っていない電気器具でも、コンセント  
にさしたままにしておくと電気を使  
います。これを待機電力といいます。  
次のうち、家庭で最も待機電力が多  
いのはどれでしょうか？**

① テレビ ② エアコン  
③ パソコン

正しいなら 不正解なら

+1 -1