

ステップ1: エコライフDAY 下の取組項目を見て、1日、環境のことを考えて生活してみよう!

ステップ2: エコライフWEEK 下の取組項目を見て、できるものを1週間続けてみよう!

※マークは節電の項目です。

表

取り組めた項目を「✓」しよう。「ご家族用」は取り組めた人数を選んでね。()の数字は、減らせる二酸化炭素の量(g)だよ。

	1 (リビング)	2 (リビング)	3 (リビング)	4 (リビング)	5 (リビング)
みんなですぐに取組んで	 部屋を冷やしすぎないように、控えめに冷房を使った。【室温の目安は28℃】(114g/日) (ひと夏で1,004円節約)	 エアコンのフィルターを掃除した。(259g/週) (1年で1,061円節約)	 ほかのことをするとき、テレビを消した。(33g/日) (1年で958円節約)	 テレビなど家電製品を使わないときは主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。(65g/日) (1年で1,859円節約)	 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(756g/週) (1年で3,088円節約)
本人用	1日できたら✓ 114g 1週間できたら✓ 798g	取り組めたら✓ 259g	1日できたら✓ 33g 1週間できたら✓ 231g	1日できたら✓ 65g 1週間できたら✓ 455g	取り組めたら✓ 756g
ご家族用	1日できた人数 114g 1週間できた人数 798g	おうちのひと 一緒に取り組もう	1日できた人数 33g 1週間できた人数 231g	1日できた人数 65g 1週間できた人数 455g	おうちのひと 一緒に取り組もう
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

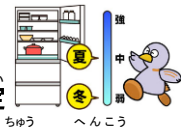




	6 (リビング)	7 (お風呂・洗面所)	8 (お風呂・洗面所)	9 (キッチン)	10 (キッチン)
みんなですぐに取組んで	 部屋を出る時は、明かりを消した。(18g/日) (1年で509円節約)	 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(103g/日) (1年で3,026円節約)	 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入った。(292g/日) (1年で5,973円節約)	 炊飯器の保温機能を使わなかった。(49g/日) (1年で1,400円節約)	 冷蔵庫にもものを詰め込み過ぎなかった。(51g/日) (1年で1,455円節約)
本人用	1日できたら✓ 18g 1週間できたら✓ 126g	1日できたら✓ 103g 1週間できたら✓ 721g	1日できたら✓ 292g 1週間できたら✓ 2,044g	1日できたら✓ 49g 1週間できたら✓ 343g	1日できたら✓ 51g 1週間できたら✓ 357g
ご家族用	1日できた人数 18g 1週間できた人数 126g	1日できた人数 103g 1週間できた人数 721g	おうちのひと 一緒に取り組もう	おうちのひと 一緒に取り組もう	おうちのひと 一緒に取り組もう
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)






※裏面に続きます

マークは節電の項目です。

裏

取り組めた項目を「✓」しよう。「ご家族用」は取り組めた人数を選んでね。()の数字は、減らせる二酸化炭素の量(g)だよ。

	11 (キッチン)	12 (キッチン)	13 (食べ物)	14 (食べ物)	15 (食べ物)
みんなので取り組んで	 <p>冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。(497g/週) (1年で2,049円節約)</p>	 <p>冷蔵庫の食材をチェックし、買うものを決めてから買い物に出かけた。(19g/日)</p>	 <p>地場産野菜を選んで購入した。(20g/日)</p>	 <p>野菜は旬のものを選んで食べた。(91g/日)</p>	 <p>ご飯やおかずを、残さず食べた。(18g/日)</p>
本人用	1日できたら✓ 497g 1週間できたら✓ 133g	1日できたら✓ 19g 1週間できたら✓ 133g	1日できたら✓ 20g 1週間できたら✓ 140g	1日できたら✓ 91g 1週間できたら✓ 637g	1日できたら✓ 18g 1週間できたら✓ 126g
ご家族用	おうちのひと いっしょに取り組もう	1日できた人数 19g 1週間できた人数 133g	おうちのひと いっしょに取り組もう	1日できた人数 91g 1週間できた人数 637g	1日できた人数 18g 1週間できた人数 126g
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

	16 (外出)	17 (外出)	18 (外出)	19 (外出)	20 (外出)
みんなので取り組んで	 <p>食品トレーをリサイクルにだした。(14g/日)</p>	 <p>宅配は1回で受け取った。(470g/日)</p>	 <p>買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g/日)</p>	 <p>出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(51g/日)</p>	 <p>出かけるときは自動車に乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(192g/日) (1年で2,388円節約)</p>
本人用	1日できたら✓ 14g 1週間できたら✓ 98g	1日できたら✓ 470g 1週間できたら✓ 3,290g	1日できたら✓ 33g 1週間できたら✓ 231g	1日できたら✓ 51g 1週間できたら✓ 357g	1日できたら✓ 192g 1週間できたら✓ 1,344g
ご家族用	おうちのひと いっしょに取り組もう	1日できた人数 470g 1週間できた人数 3,290g	1日できた人数 33g 1週間できた人数 231g	1日できた人数 51g 1週間できた人数 357g	1日できた人数 192g 1週間できた人数 1,344g
	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g)

氏名:

エコライフDAY&WEEKで減らせた二酸化炭素の合計量(g)

※一人が1日全部の項目に取り組めたら、3,145gの二酸化炭素を減らせます!