## ステップ1:エコライフDAY 下の散植墳首を見て、1首、環境のことを著えて推済してみよう!

表

ステップ2: エコライフWEEK 下の散嶺墳首を見て、できるものを1週間続けてみよう!

**† 2 (リビング)** 

♥ 1 (リビング)

♥マークは節電の項目です。

取り組めた資質を「✔」しよう。「ご家族角」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置(g)だよ。

♥ 3 (リビング)

みよう!	こさが、またが、 だんじい 室温20°Cを目安に暖房	を控えめ	エアコンのフィルター	一を掃除	ほかのことをすると		テレビなど家電製品を使わないとき 源を切ったりコンセン	トからプ	照明は、省エネ型の	D LED M
んで			した。(252g/週) (1年で1,044円節約)		レビを消した。(33g/旨) (1幸で943荊節約)		ラグを扱いた。(64g/旨) (1犇で1,830円節約)		明を使用した。(742g/週) (1年で3,039円節約)	
ほんにんよう本人用	1日できたら <b>ノ</b> (131g)		取り組めたら✔		1日できたら <b>ノ</b> (33g)		1日できたら <b>ノ</b> (64g)		取り組めたら	
	<b>1週間</b> できたら <b>√</b> (917g)		(252g)		<b>1週間</b> できたら <b>✔</b> (231g)		<b>1週間</b> できたら <b>✔</b> (448g)		(742g)	
」 がぞくよう ご家族用	1 <b>日</b> できた人数(131g)		おうちの入と		「日できた人数(33g)		1 <b>日</b> できた人数(64g)		おうちの人と	
こ豕灰用	しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(917g)		いっしょに取り組	もう	しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(231g)		しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(448g)		いっしょに取り組	もう
	<sup>^</sup> 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		ふらせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)	
	♥ 6 (リビン	グ)	ふっ せんめん <b>7 (お風呂・洗面</b>	じょ <b>所)</b>	s (お風呂・洗面)	<sup>ಟ್ಟ</sup> <b>所)</b>	<sup>ゅう (お</sup> 風呂・洗	ಹಿಸಿರುಕ <b>面所)</b>	♥ 10 (キッチ	<del>「</del> ン)
みような	OFF!	)	お湯や水を				トイレの 冬		OF OF	F)
! で 取と		(+	流 しっぱなし    乙		お嵐呂は	7 '	べんさだんぼう 便座暖房 まんど ひく	tion the	すいけんき ほおんきのう	J
り   組<	1- t	かりを消	にしないで、こまめに	とめた。	冷めないうちに、みん	+	and a second		炊飯器の保温機能を にち	使わな
ん	した。(17g/日) <sub>ねん</sub>		(103g/日) ねん えんせつやく		けて入った。(292g/E	1)	源を切った。) (210g/	週)	かった。(48g/日)	
で	(1年で500円節約)		(1年で2,990円節約)		(1年で5,891円節約)		(1年で862円節約)		(1年で1,378円節約)	
ほんにんよう本人用	<b>1日</b> できたら <b>ノ</b> (17g)		<b>1日</b> できたら✔(103g)		1日できたら✔(292g)		取り組めたら✔		「日できたら <b>√</b> (48g)	**************************************
本人用	1 <b>週間</b> できたら✔(119g)		しゅうかん <b>1週間</b> できたら <b>√</b> (721g)		しゅうかん <b>1週間</b> できたら✔(2,044g)		(210g)		<sup>しゅうかん</sup> <b>1週間</b> できたら <b>√</b> (336g)	<u> </u>
ゕ <sub>ヂヾょう</sub> ご家族用	にち <b>1日</b> できた人数(17g)		にも <b>1日</b> できた人数(103g)		おうちの人と		おうちの人と		おうちの人と	5
二 豕 跃 用	しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(119g)		しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(721g)		いっしょに取り組	もう	いっしょに取り組	もう	いっしょに取り組	もう
	<sup>^</sup> 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		<sup>へ</sup> 減らせた二酸化炭素(g)	

## ♥マークは節電の項目です。

裏

	状が他のたり日と	<b>V</b> 106	フ。「ころ派刑」は	4 <b>7</b> 7 1111 0	<b>パニハ奴と医が</b> では	0 ( ) • )	数十 は、減 りとる		炭素 の量 (g)だよ。	
	<b>† 11 (キッチ</b>	-ン)	♥ 12 (キッチ	「ン)	♥ 13 (キッチ	-ン)	14 (キッチ)	ン)	た もの <b>15 (食べ物)</b>	
みよう!	電気ポットを 長時間使用しないときはプラ		冷蔵庫にものを詰め込み過		たないなんとせっている。 一定ではないなんとせっている。 一定ではないなんとなっている。 一定ではないなんとなっている。 一定では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ		かんできることでは、これをチェックし、			
組< ん	グを抜いた。(122g/日)		ぎなかった。(50g/日)		た。(490g/週)		買うものを決めてから買い物		」で飯やおかずを、残さず食べ	
で	  (1年で3,511円節約)		(1年で1,432円節約)		(1年で2,017円節約)	_	に <b>嵌かけた。(19g/</b> 目	±	た。(18g/日)	
ほんにんよう本人用	1日できたら✔(122g)		にち <b>1日</b> できたら <b>√</b> (50g)		取り組めたら <b>✓</b>		にち <b>1日</b> できたら <b>√</b> (19g)		1日できたら✔(18g)	
本人用	しゅうかん <b>1週間</b> できたら✔(854g)		しゅうかん <b>1週間</b> できたら <b>√</b> (350g)		(490g)		しゅうかん <b>1週間</b> できたら <b>√</b> (133g)		しゅうかん <b>1週間</b> できたら <b>√</b> (126g)	
かぞくよう ご家族用	<b>1日</b> できた人数(122g)		おうちの人と		おうちの人と		<b>1日</b> できた人数(19g)		<b>1日</b> できた人数(18g)	
こ外族用	1週間できた人数(854g)		いっしょに取り組	もう	いっしょに取り組	もう	しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(133g)		しゅうかん <b>1週間</b> できた人数(126g)	
	へ にきんかたんそ <b>減らせた二酸化炭素</b> (g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		<sup>へ</sup> 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)		へ 減らせた二酸化炭素(g)	
			## 7 C / C — IX IB //C / C (8)		1/3/3 C / C — BX 10 / C / K (S/					
	16 (食べ物)		17 (外出)		18 (外出)		19 (外出)		20 (外出)	
みよう!			がいゅつ		18 (外出) ECO BAG	3)	19 (外出)		20 (外出)	
よんうな	16 (食べ物)		17 (外出)		18 (外出) ECO BAG	シジ袋を	19 (外出)	うやマイ	20 (外出) 出かける ときは自動車に乗らて 歩・自転車・バス・電	
よう!んなで取り組ん	16 (食べ物) 16 (食べ物) 野菜は旬のものを選	え んで食	17 (外出) (外出) を付はい 宅配は1回で受け取	<b>えった</b> 。	18 (外出) ECO BAG 買い物をするとき、し もらわなかった。	ンジ袋を	19 (外出) 山かけるときは、水 ボトルを持ち歩いた。	うやマイ	20 (外出) 出かける ときは自動車に乗らす 歩・自転車・バス・電 用した。(192g/日)	
よう!んなで取り組ぐ	16 (食べ物)	えんで食	17 (外出)	なった。 ☆	18 (外出) ECO BAG 買い物をするとき、L もらわなかった。 (33g/日)	ンジ袋を	19 (外出) 近かけるときは、水 ボトルを持ち歩いた。 (51g/百)	うやマイ	20 (外出) 出かける ときは自動車に乗らて 歩・自転車・バス・電 用した。(192g/日) (1年で2,605円節約)	
よう!んなで取り組んで	16 (食べ物)  16 (食べ物)  野菜は旬のものを選べた。 (91g/日)  1日できたら (91g)	えんで食	17 (外出) た(はい 宅配は1回で受け取 (470g/日)	なった。 ☆	18 (外出) ECO BAG 買い物をするとき、L もらわなかった。 (33g/日) 1日できたら (33g)	ンジ袋を	19 (外出) 近かけるときは、水 ボトルを持ち歩いた。 (51g/百) 1 「「できたら」(51g)	うやマイ	20 (外出)  出かける ときは自動車に乗らて 歩・自転車・バス・電 用した。(192g/日) (1年で2,605円節約) 1古できたら (192g)	
よう!んなで取り組ん	16 (食べ物)  16 (食べ物)  野菜は旬のものを選べた。(91g/日)  1日できたら (91g)  1週間できたら (637g)	えんで食	17 (外出) た(はい (外出) 宅配は1回で受け取 (470g/日) にちできたら (470g) 1週間できたら (3,290g)	なった。 ☆	18 (外出) ECO BAG 買い物をするとき、し もらわなかった。 (33g/日)	ンジ袋を	19 (外出) 出かけるときは、水 ボトルを持ち歩いた。 (51g/日) 1百できたら (51g) 1週間できたら (357g)	うやマイ	20 (外出)  出かける ときは自動車に乗らて 歩・首転車・バス・電用した。(192g/日) (1年で2,605円節約) 1百できたら (192g) 1週間できたら (1,344g)	
よう!んなで取り組んで	16 (食べ物)  野菜は旬のものを選べた。 (91g/日) 1日できたら (637g) 1週間できたら (637g)	えんで食	17 (外出) を配は1回で受け取 (470g/日) 1日できたら (470g) 1週間できたら (3,290g) 1日できた人数(470g)	*	18 (外出)  ECO BAG  買い物をするとき、L もらわなかった。 (33g/日) 1日できたら (33g) 1週間できたら (231g) 1日できた人数(33g)	ンジ袋を	19 (外出) 出かけるときは、水(ボトルを持ち歩いた。(51g/日) 1日できたら (51g) 1週間できたら (357g) 1日できた人数(51g)	うやマイ	20 (外出)  出かける ときは自動車に乗らて 歩・首転車・バス・電 用した。(192g/日) (1年で2,605円節約) 1百できたら (192g) 1週間できたら (1,344g)	
よう!んなで取り組んで	16 (食べ物)  16 (食べ物)  野菜は旬のものを選べた。(91g/日)  1日できたら (637g)  1月できたら (637g)	えんで食	17 (外出) た(はい (外出) 宅配は1回で受け取 (470g/日) にちできたら (470g) 1週間できたら (3,290g)	*	18 (外出)  ECO BAG  買い物をするとき、し もらわなかった。 (33g/日) 1日できたら (33g) 1週間できたら (231g)	ンジ袋を	19 (外出) 出かけるときは、水 ボトルを持ち歩いた。 (51g/日) 1百できたら (51g) 1週間できたら (357g)	うやマイ	20 (外出)  出かける ときは自動車に乗らて 歩・首転車・バス・電用した。(192g/日) (1年で2,605円節約) 1百できたら (192g) 1週間できたら (1,344g)	

しめい **氏名**: