

**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！

表

**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。

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びましょう。( )の数字は、減らせる二酸化炭素の量(g)です。

	♣ 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)
みみよなで取り組んで	 室温20°Cを目安に暖房を控えめに使用した。(144g/日)(ひと冬で1,781円節約)	 エアコンのフィルターを掃除した。(280g/週)(1年で1,072円節約)	 ほかのことをするときは、テレビを消した。(36g/日)(1年で968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。(70g/日)(1年で1,879円節約)	 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(819g/週)(1年で3,121円節約)
本人用	1日できたら✓(144g) 1週間できたら✓(1,008g)	取り組めたら✓(280g)	1日できたら✓(36g) 1週間できたら✓(252g)	1日できたら✓(70g) 1週間できたら✓(490g)	取り組めたら✓(819g)
ご家族用	1日できたら✓(144g) 1週間できたら✓(1,008g)	ご家族と いっしょに取り組もう	1日できたら✓(36g) 1週間できたら✓(252g)	1日できたら✓(70g) 1週間できたら✓(490g)	ご家族と いっしょに取り組もう
	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 (お風呂・洗面所)	♣ 10 (キッチン)
みみよなで取り組んで	 部屋を出る時は、明かりを消した。(19g/日)(1年で514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3,103円節約)	 お風呂は冷めないうちに、みんなで続けて入れた。(292g/日)(1年で6,229円節約)	 トイレの便座暖房の温度を低くした。(夏は電源を切った。)(231g/週)(1年で885円節約)	 炊飯器の保温機能を使わなかった。(53g/日)(1年で1,415円節約)
本人用	1日できたら✓(19g) 1週間できたら✓(133g)	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)	取り組めたら✓(231g)	1日できたら✓(53g) 1週間できたら✓(371g)
ご家族用	1日できたら✓(19g) 1週間できたら✓(133g)	1日できたら✓(103g) 1週間できたら✓(721g)	ご家族と いっしょに取り組もう	ご家族と いっしょに取り組もう	ご家族と いっしょに取り組もう
	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びましょう。( )の数字は、減らせる二酸化炭素の量(g)です。

	♣ 11 (キッチン)	♣ 12 (キッチン)	♣ 13 (キッチン)	14 (キッチン)	15 (食べ物)
みみよなで取り組んで	 電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜いた。(135g/日) (1年で3,606円節約)	 冷蔵庫にもものを詰め込み過ぎなかった。(55g/日) (1年で1,471円節約)	 冷蔵庫の庫内温度設定を、「強」から「中」に変更した。(539g/週) (1年で2,071円節約)	 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)	 ご飯やおかずを、残さず食べた。(18g/日)
本人用	1日できたら✓(135g) 1週間できたら✓(945g)	1日できたら✓(55g) 1週間できたら✓(385g)	取り組めたら✓(539g)	1日できたら✓(19g) 1週間できたら✓(133g)	1日できたら✓(18g) 1週間できたら✓(126g)
ご家族用	1日できたら✓(135g) 1週間できたら✓(945g)	1日できたら✓(55g) 1週間できたら✓(385g)	ご家族と いっしょに取り組もう		1日できたら✓(18g) 1週間できたら✓(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 (食べ物)	17 (外出)	18 (外出)	19 (外出)	20 (外出)
みみよなで取り組んで	 野菜は旬のものを選んで食べた。(97g/日)	 宅配は1回で受け取った。(470g/日)	 買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(33g/日)	 出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(47g/日)	 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。(188g/日) (1年で2,528円節約)
本人用	1日できたら✓(97g) 1週間できたら✓(679g)	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✓(47g) 1週間できたら✓(329g)	1日できたら✓(188g) 1週間できたら✓(1,316g)
ご家族用	1日できたら✓(97g) 1週間できたら✓(679g)	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✓(47g) 1週間できたら✓(329g)	1日できたら✓(188g) 1週間できたら✓(1,316g)
	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)

g

※一人が1日全部の項目に取り組めたら、3,648gの二酸化炭素を減らせます!