

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！

おもて
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。

とく りく め た こ う む く を 「✓」 し ょ う 。 「ご家族用」はとく りく め た 人 数 を 選 ん で ね 。 () の 数 字 は、へ 減 ら せ る に き ん か た ん そ の り ょ う
減らせた二酸化炭素の量 (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 よ う ！ み ん な で と り 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°C】(128g/日) (ひとで1,027円節約)	 エアコンのフィルターを掃除した。(294g/週) (1年で1,085円節約)	 ほかのことをするときには、テレビを消した。(38g/日) (1年で981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。(73g/日) (1年で1,903円節約)	 照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(847g/週) (1年で3,161円節約)
ほんにんよう 本人用	1日できたら✓(128g) 1週間できたら✓(896g)	とく りく め た ら ✓ (294g)	1日できたら✓(38g) 1週間できたら✓(266g)	1日できたら✓(73g) 1週間できたら✓(511g)	とく りく め た ら ✓ (847g)
かぞくよう ご家族用	1日できた人数(128g) 1週間できた人数(896g)	おうちのひと いっしょにとり組もう	1日できた人数(38g) 1週間できた人数(266g)	1日できた人数(73g) 1週間できた人数(511g)	おうちのひと いっしょにとり組もう
	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)	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)	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 よ う ！ み ん な で と り 組 ん で	 部屋を出る時は、明かりを消した。(20g/日) (1年で521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3,127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6,300円節約)	 トイレの便座暖房の電源を切った。(238g/週) (1年で897円節約)	 炊飯器の保温機能を使わなかった。(55g/日) (1年で1,433円節約)
ほんにんよう 本人用	1日できたら✓(20g) 1週間できたら✓(140g)	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)	とく りく め た ら ✓ (238g)	1日できたら✓(55g) 1週間できたら✓(385g)
かぞくよう ご家族用	1日できた人数(20g) 1週間できた人数(140g)	1日できた人数(103g) 1週間できた人数(721g)	おうちのひと いっしょにとり組もう	おうちのひと いっしょにとり組もう	おうちのひと いっしょにとり組もう
	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)	へ 減らせた二酸化炭素(g)	へ 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。

うら
裏

と 取り組みめた項目を「✓」しよう。「ご家族用」は取り組み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 (キッチン)	14 (キッチン)	15 (食べ物)
み よ う ！ み ん 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。(140g/日) (1年で3,652円節約)	 冷蔵庫にものを詰め込み過 ぎなかった。(57g/日) (1年で1,490円節約)	 冷蔵庫の 庫内温度設定 を、「強」から「中」に変更し た。(560g/週) (1年で2,097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)
ほんにんよう 本人用	1日できたら✓(140g) 1週間できたら✓(980g)	1日できたら✓(57g) 1週間できたら✓(399g)	と 取り組みたら✓ (560g)	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)
かぞくよう ご家族用	1日できた人数(140g) 1週間できた人数(980g)	1日できた人数(57g) 1週間できた人数(399g)	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)	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 (食べ物)	17 (外出)	18 (外出)	19 (外出)	20 (外出)
み よ う ！ み ん 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。 (51g/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。(192g/日) (1年で2,617円節約)
ほんにんよう 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✓(3290g)	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)
かぞくよう ご家族用	1日できた人数(97g) 1週間できた人数(679g)	1日できた人数(470g) 1週間できた人数(3290g)	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)

しめい
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みたら、3,725gの二酸化炭素を減らせます！