

# 保存用 エコライフデー・チェックシート冬版

チャレンジ日は家族そろって  
エコにチャレンジ!

ミシン目で切り離し  
こちら側を提出してください

提出用

あなたを含めチャレンジした人の人数  
合計 [      ] 人

家族みんなで  
チャレンジ

ときどき振り返ってみましょう!

できているときは◎ だいたいできているときは○ あまりできていないときは×をつけてください

取り組み項目 (チェック項目)		チャレンジ日の結果	ふだんの行動	各項目の記入上の注意
風呂洗面	1 お風呂は続けて入り追い炊きを減らした (二酸化炭素排出削減量 240g/日、電気やガスの料金の削減 6,650 円/年)			1 お風呂をわかさなかった場合も◎
	2 温水洗浄便座は温度を低めに調節し、使わないときはフタをした(もしくは保温しなかった) (100g/日、2,030 円/年)			2 温水洗浄便座ではない場合も◎
	3 台所や洗面所の給湯器の温度は 38℃以下にした (80g/日、1,530 円/年)			3
	4 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめに止めた (83g/日、4,110 円/年)			4
	5 シャンプーや台所用洗剤などは使いすぎなかった (53g/日)			5
台所	6 冷蔵庫の温度設定を「弱」にした (86g/日、1,670 円/年)			6
	7 野菜などの食料品は旬のものや近場で作ったものを買った (地産地消) (130g/日)			7 買い物をしなかった場合も◎
	8 野菜の下ごしらえなど調理に電子レンジを活用した (99g/日、3,320 円/年)			8 料理をしなかった場合も◎
	9 炊飯ジャーは 4 時間以上の保温をしなかった(ご飯は冷凍してレンジで暖めると省エネになる)(81g/日、1,570 円/年)			9
	10 ご飯やおかずを残さず食べた (460g/日)			10
洗濯	11 洗濯はまとめて行い、洗濯回数をへらした (20g/日、7,360 円/年)			11 洗濯をしなかった場合も◎
	12 衣類乾燥機を使わなかった (天日乾燥にした) (1,200g/日、23,700 円/年)			12 洗濯をしなかった場合も◎
ごみ	13 ビン・カン・ペットボトル・紙などの資源ごみは分別した (240g/日)			13
部屋	14 暖房時の室温は 20℃以下に設定した。 (160g/日、1,430 円/暖房期間)			14 暖房しなかった場合も◎
	15 見ていないときはテレビを消した (23g/日、453 円/年)			15
	16 テレビやパソコンなどを使わない時は主電源を切り、待機時の消費電力を減らす努力をした(130g/日、2,460 円/年)			16
	17 使っていない部屋の照明は消した (24g/日、473 円/年)			17
	18 家族ができるだけいっしょの部屋ですごした (400g/日、3,630 円/暖房期間)			18 ひとり暮らしの場合も◎
屋	19 ふだんより 1 時間早く寝た (200g/日、1,780 円/暖房期間)		×	19 (「ふだん」については採点しません)
	20 出かけるときや寝る前は 15 分程度早めに暖房を切った (61g/日、550 円/暖房期間)			20 暖房しなかった場合も◎
	21 レジ袋をもらわなかった (56g/日)			21 買い物をしなかった場合も◎
外出	22 近くへ行くときは自動車を使わず、自転車や徒歩で行った (400g/日、5,820 円/年)			22 外出しなかった場合も◎
	23 遠くへ行くときは自家用車の利用を控え、公共交通機関を利用した (1,800g/日)			23 遠くに行かなかった場合も◎
	24 駐車や停車をするときはできるだけアイドリングストップした (160g/日、2,340 円/年)			24 自家用車に乗らなかった場合やエコカーも◎
	25 自動車を運転するときは急発進や急加速をしないでエコドライブを心がけた (1,200g/日、17,700 円/年)			25 自家用車に乗らなかった場合も◎

## チェックシート記入方法

こんなふうに進めます!

### ①「ふだんの行動」欄を記入しましょう

左の取り組み項目についてあなたの家族のふだんの行動を確認しましょう。  
ふだんからできているときは◎、だいたいできているときは○、あまりできていないときは×を「ふだんの行動」欄に記入します。

### ②チャレンジ日に取り組みましょう

チャレンジ日に、朝起きてから寝るまで1日、家族みんなで左の取り組み項目にチャレンジしてみましょう。

### ③「チャレンジ日の結果」と「チャレンジした人の人数」を記入しましょう

「チャレンジ日の結果」欄に、できたときは◎、だいたいできたときは○、あまりできなかったときは×を記入します。  
紙面上部の人数欄に、一緒にチャレンジした人数(ご家族の人数)も記入してください。

### ④取り組みを採点してみましょう

「◎」は1つ4点、「○」は1つ2点、×は1つ0点として採点してみましょう。  
ふだんの日とチャレンジ日の点数の差が、がんばり分です。

### ⑤感想を記入しましょう

チャレンジしてみた感想や、日頃から心がけていることなど、紙面の下段の部分に記入してください。

### ⑥チェックシートを提出しましょう

シートをミシン目(折り目)で切り離し、右側の「提出用」のページを、自治会の組長様、お近くの市民センター、大津市地球温暖化防止活動推進センター(明日都浜大津 4F)、大津市役所環境政策課のいずれかへご提出ください。

### ⑦取りまとめた結果を回覧等で報告します

エコライフデーの感想やあなたの環境の取り組みなどを書いてください。

\*効果値の算出根拠は、大津市地球温暖化防止活動推進センター、またはおおつ環境フォーラムのホームページをご覧ください。

0~39点 このままだと地球は大変!

40~79点 もう少し環境のこと考えてね!

80~100点 地球の未来は明るい!

あなたの取り組みは何点が計算してみましょう!

(◎の数×4点)+(○の数×2点) = 点数

取り組みありがとうございました!