

保存用 エコライフデー・チェックシート冬版

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

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

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 240 g /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）（130 g /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（23 g /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(130 g /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◎
	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）
外出	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◎
	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◎
※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。				
◎の数				
○の数				
◎の数 × 4 点 + ○の数 × 2 点 = 点数				

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か計算してみましょう！

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。

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。

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

取り組みありがとうございました！

おおつエコライフデー冬版

チャレンジ日：2018年12月8日※にみんなで取り組みましょう

※12月1日から12月10日の間でご家族の都合の良い日に変更していただいても結構です。

12月18日までに組長様を通じて自治会にご提出ください

※石山市民センターへ直接、ご持参いただいてもかまいません。

◆「エコライフデー」ってなに？

「エコライフデー」は、まずは一日、各ご家庭で環境にやさしい取り組みを実施いただき、その結果をチェックシート（中面）に記載いただくことによって、実施効果を実感していただき、エコライフ意識の向上と定着を目指そうというものです。

エコライフデーの取り組み項目は、心配りだけで実施できますの

で、どなたでも実施していただくことができます。また、家族一緒に取り組む項目を設けることで、家庭の話題にさせていただくことも期待しています。

進め方は、中面右端の「チェックシート記入方法」に記載しています。

◆どうすればいいの？

11月末頃までに

組長様

または班長様

自治会各世帯にエコライフデーチェックシートを配布

12月8日(土)に

各ご家庭

または12月1日～12月10日

エコライフデーを実施・チェックシートに記入

家族みんなでエコライフ
に取り組みましょう。

記入方法は中面右端に記載

12月18日までに

各ご家庭

チェックシートの提出用ページを組長様へ提出

・できる範囲で、ご協力をお願いします。
・石山市民センターへ直接、ご持参いただいてもかまいません。

組長様

提出されたチェックシートを自治会長様へ提出

・石山市民センターへ直接、ご持参いただいてもかまいません。

12月21日までに

自治会長様

提出されたチェックシートを市民センターへ提出

※ご協力いただいた結果は、集計し、自治会員様に報告させていただくほか、大津市地球温暖化防止活動推進センターのホームページにも掲載します。

◆昨年度のエコライフデーの結果は？

2017年度、大津市で2,315世帯の5,376人がエコライフデーに取り組んでいただき、削減された二酸化炭素排出量は11,302kgでした。多くの参加者から、「エコについて考える良いきっかけになった」「チェックシートを目に付く所に貼って、努力したい」などのコメントをいただきました。

大津市地球温暖化防止活動推進センター

※当事業は、環境省平成30年度二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金対象事業です。

わたしにもできる地球温暖化防止！

◆なぜ「エコライフデー」なの？

世界の平均気温が徐々に高くなる「地球温暖化」が進んでいます。

地球温暖化は、人間が電気やガスを使ったり自動車を運転したりすることで、石油や石炭などを燃やし温室効果ガス（おもに二酸化炭素）を大気中に大量に排出しているために進んでいるのです。

このまま何も対策をしないで二酸化炭素を出し続けると100年後の世界の平均気温は4.8℃も上昇すると予測されています。

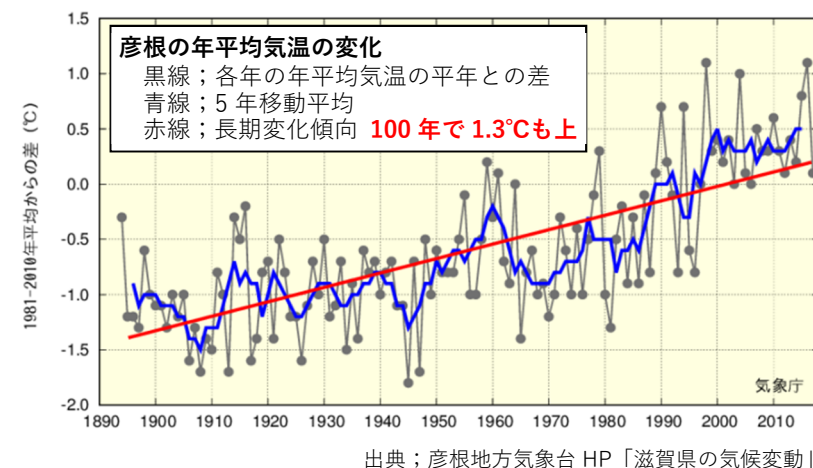
温暖化を防ぐためには電気やガスなどのエネルギーを無駄に使わないことが大切です。温室効果ガスの排出は、産業部門では省エネが進み、20年前に比べても着実に減っていますが、家庭からは減るどころかかえて増えています。一人ひとりが省エネ意識を持って日々過ごすことが大切なのです。

◆「地球温暖化」って悪いこと？

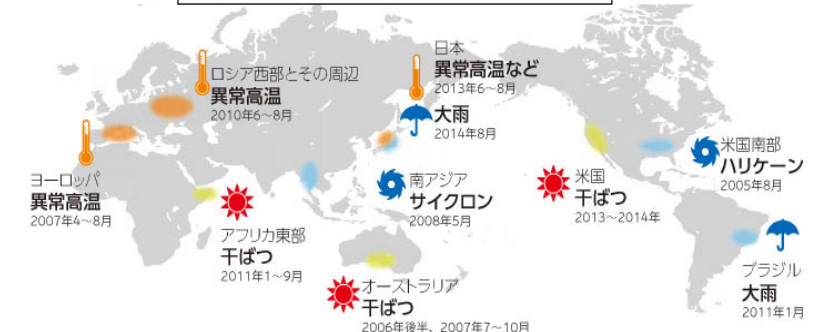
温暖化が進むと、被害の出るような干ばつや洪水、暴風雨などが起こりやすくなるほか、農作物の品質が悪くなったり不作になったりします。また、害虫の生息域が広がりマラリアやデング熱など熱帯の感染症が日本でも頻発するようになる危険があります。桜は寒い時期がないときれいに咲かないため、お花見が今のように楽しめなくなるかもしれません。琵琶湖の深いところでは、酸素がいきわたらなくなって生き物が住みにくくなってしまいます。

◆家庭でたくさん二酸化炭素を出しているのは何？

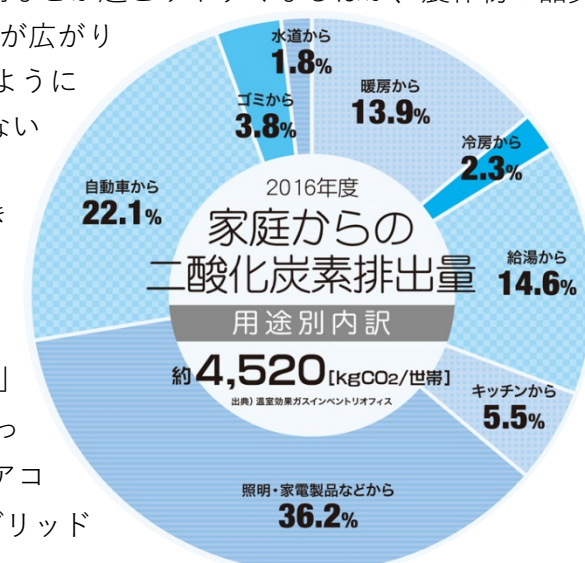
家庭からの二酸化炭素排出は「照明・家電製品」「自動車」からがとびぬけて多く、次いで「給湯」や「暖房」が多くなっています。白熱電球や蛍光灯をLED電球に交換したり、エアコンや冷蔵庫を省エネ型にしたり、買い替える自動車をハイブリッド車にするなどは、効果が大きい対策方法です。



今、世界で起こっている温暖化の影響



出典：滋賀県「地球温暖化とわたしたちの暮らし方」



全国地球温暖化防止活動推進センターHPより

★地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE（＝賢い選択）」にご賛同を★

2015年、温暖化対策の国際的枠組み「パリ協定」が採択されました。世界共通の目標として、世界の平均気温上昇を2℃未満にするため、今世紀後半に温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることが打ち出されました。日本は、2030年に温室効果ガス排出量を2013年度比26%削減する目標を掲げています。



未来のために、いま選ぼう。

COOL CHOICEは、この目標達成のために、省エネ低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組です。あなたも、ぜひ「COOL CHOICE」にご賛同をお願いいたします。

COOL CHOICE 賛同登録は大津市地球温暖化防止活動推進センターへ <http://otsu.ondanka.net/> の「COOL CHOICE 賛同」をクリック

