# 保存用　エコライフデー・チェックシート　提出用

7月９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

あなたを含めチャレンジした方の人数は
合計[　　人]

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 | ふだん | | 記入上の注意 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 風呂洗面 | 1 | お風呂は追い炊きをしなかった（二酸化炭素排出削減量 240ｇ/日、電気やガスの料金の削減 6,570 円/年） | | | 1 | 7月９日にお風呂をわかさなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 2 | 温水洗浄便座は温度を低めに調節し、使わないときは蓋（ふた）をした(もしくは保温しなかった)（110g/日、2,030 円/年） | | | 2 | 温水洗浄便座がない場合はチャレンジ日・ふだんとも◎ |
| | 3 | 給湯器の温度は 38℃以下にした（79g/日、1,510 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、3,700 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（61g/日） | | | 5 | |
| 台所 | 6 | 冷蔵庫の温度設定を「弱」にした（94g/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 | 7月９日に買い物をしなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 8 | 野菜の下ごしらえなど調理に電子レンジを活用した（91g/日、3,240 円/年） | | | 8 | 7月９日に料理をしなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 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)（200g/日、3,480 円/年） | | | 9 | |
| | 10 | ご飯やおかずを残さず食べた（120g/日） | | | 10 | |
| 洗濯 | 11 | 洗濯はまとめて行い、洗濯回数をへらした（23g/日、5,890 円/年） | | | 11 | 7月９日に洗濯をしなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 12 | 衣類乾燥機を使わなかった（天日乾燥にした）（1,290g/回、63 円/回） | | | 12 | 7月９日に洗濯をしなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| 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（340g/日） | | | 13 | |
| 部屋 | 14 | 冷房の設定温度を 28℃以上に設定した（150ｇ/日、816 円/冷房期間） | | | 14 | 冷房を使用しなかった場合は◎ |
| | 15 | 見ていないときはテレビを消した（25ｇ/日、453 円/年） | | | 15 | テレビをつけなかった場合は◎ |
| | 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（たいき）時の消費電力を減らす努力をした(140ｇ/日、2,440 円/年) | | | 16 | |
| | 17 | 使っていない部屋の照明は消した（27g/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（320g/日、1,740 円/冷房期間） | | | 18 | ひとり暮らしの場合は◎ |
| | 19 | ふだんより１時間早く寝た（170ｇ/日、955 円/冷房期間） | | | 19 | |
| | 20 | 出かけるときや寝る前は 15 分程度早めに冷房を切った（46g/日、254 円/冷房期間） | | | 20 | 冷房を使用しなかった場合は◎ |
| 外出 | 21 | レジ袋をもらわなかった（56g/日） | | | 21 | 7月９日に買い物をしなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 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、5,990 円/年） | | | 22 | 7月９日に外出しなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 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 | 7月９日に遠くに行かなかった場合チャレンジ日欄は◎ |
| | 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、2,410 円/年） | | | 24 | 自家用車に乗らなかった場合は◎ |
| | 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、18,200 円/年） | | | 25 | 自家用車に乗らなかった場合は◎ |
| | | ◎の数 | | | | |
| | | ○の数 | | | | |
| | | 点数 | | | | |

あなたの取り組みは何点？

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！

◎1 個＝4点　○1 個＝2点で計算してみましょう！　（4 点×◎の数）+（2 点×○の数）＝　点

取り組みありがとうございました。
裏面の感想欄（らん）にも記入ください。

# エコライフデーチェックシート記入について

こんなふうに進めます！

チェックシートを各世帯に配布します → 家族で環境にやさしい生活について話し合いましょう → 家族でチェックシートに記入してください → チェックシートは自治会(組長さん)を通じて回収します → チェックシートを集計し、概要を報告します

**平成２８年７月９日（土曜日）**
**ご家庭で内面の項目の取り組みをお願いします**
**内面のチェックシートに記入して提出することで参加となります**

**ステップ1**　７月９日は、内面のエコライフデー・チェックシートの取り組み項目（チェック項目）を見て、省エネ・省資源など環境のことを考えて生活してみましょう。

**ステップ2**　内面のエコライフデー・チェックシートに取り組み結果を記入してください。

① ７月９日（朝起きてから寝るまで）の取り組み結果を「チャレンジ日」の欄に記入してください。
＊ できたときには◎印を、だいたいできたときは○印を、あまりできてなかったときは×印をつけてください。

② ふだんの取り組みをふり返って、「ふだん」の欄に、上記と同じように記入してください。
＊ ①と②の差が「エコライフデー」の成果になります。

③ ◎の数の合計と ○の数の合計を「チャレンジ日」「ふだん」の欄にそれぞれ記入します。
＊ できる人は、自分の家族の取り組みを計算してみましょう。

（４点×「◎」の数）+（２点×「○」の数）＝　　点

④ ご家庭でいっしょに取り組まれた方の人数を記入してください。

⑤ エコライフデーの感想や環境の取り組みなどをこのページ下部の記入欄に書いてください。

**ステップ3**　記入いただいたチェックシートをミシン目で切り離して提出してください。（自治会（組長さん）にお渡しください）

＊取り組み項目の数値について詳しいことが知りたい方は、
大津市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。

ご協力ありがとうございました。
チェックシートは自治会（組長さん）にお渡しください。

エコライフデーの感想、環境の取り組みなどを書いてください！

大津市

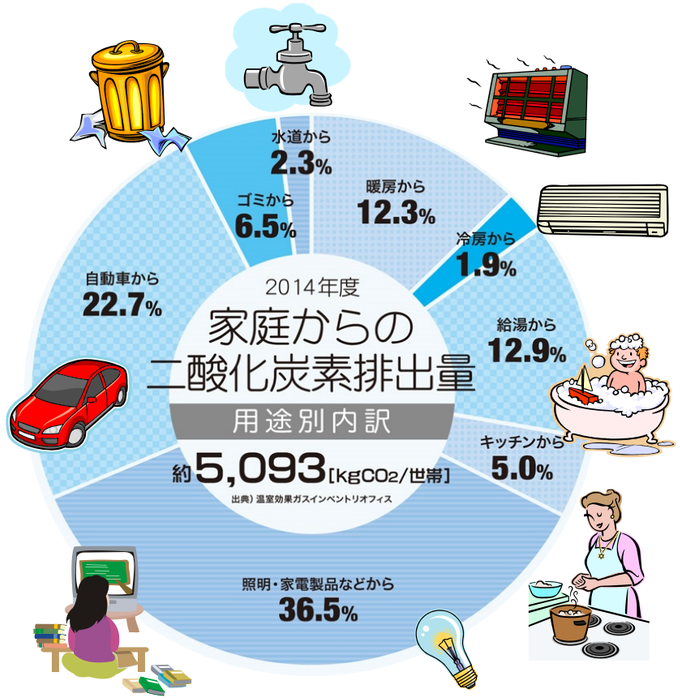


# 大津市 エコライフデー2016

## 7月9日 に実施します

世界中で異常気象が起こったり、農業に被害が出たり、北極や南極の氷が溶けてしまうなど、大きな影響が出ることが心配される「地球温暖化」が進んでいます。
地球温暖化の大きな原因である二酸化炭素（$CO_2$）は、電気やガスを使ったり、自動車を運転するときなどにも出ています。
温暖化を防ぐには電気やガスなどのエネルギーをむだに使わないことが大切です。
家庭から二酸化炭素（$CO_2$）を出さないために、できることからはじめませんか。

家族みんなでチャレンジ
めざせ！全員参加！！




**★もう一歩踏み込んで エコチェックしませんか？★**

大津市では、各ご家庭のライフスタイルに応じて、最適な省エネ対策をご提案する『うちエコ診断』（委託事業）を実施しています。ぜひ、ご利用ください！

◆利用いただく方には、あらかじめ事前調査票に記入していただきます。
その回答をもとに、うちエコ診断士（環境省認定の公的資格）が「うちエコ診断ソフト」を使って診断します。
＊１対１の面談で、うちエコ診断士のみが事前調査票情報を確認します。個人情報は絶対に漏らしません。
＊おひとり約 50 分程度を要します。
＊場所は、近くの公民館等とする予定です。
＊診断の後（約３ヵ月後）、うちエコ診断実施機関より事後調査票が送付されます。

◆興味のある方、診断をご希望方は、大津市環境政策課までお気軽にお問い合わせください。（電話：528-2760）

# わたしにもできる地球温暖化防止！