チェックシートの使い方について

エコライフDAY・WEEKはみなさまにエコライフを体験していただくものです。

チェックシートを使って、省エネなど環境に配慮した生活をしてみましょう。

①ステップ１の「エコライフDAY」にチャレンジしてみてください。

チェックシートに書かれた項目を1日実行できたら、本人用のチェック欄 □に✓を入れます。

ご家族も参加された場合は、1日実施くださったご家族の人数を選びます。

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）
	みんなで取り組んで！					
		室温20℃を目安に暖房を控えめに使用した。(144g/日)（ひと冬で1,615円節約）	エアコンのフィルターを掃除した。(280g/週)（1年で972円節約）	ほかのことをするときは、テレビを消した。(21g/日)（1年で510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1,704円節約）	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(791g/週)（1年で2,738円節約）
DAY	本人用	1日できたら✔(144g) ✔	取り組めたら✔(280g)	1日できたら✔(21g) ✔	1日できたら✔(70g) ✔	取り組めたら✔(791g) ✔
		1週間できたら✔(1,008g)		1週間できたら✔(147g)	1週間できたら✔(490g)	
DAY	ご家族用	1日できた人数(144g) 2	ご家族といっしょに取り組もう	1日できた人数(21g) 2	1日できた人数(70g) 1	ご家族といっしょに取り組もう
		1週間できた人数(1,008g)		1週間できた人数(147g)	1週間できた人数(490g)	
		減らせた二酸化炭素(g) 432g	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g) 63g	減らせた二酸化炭素(g) 140g	減らせた二酸化炭素(g) 791g

(例)上の図では、本人と家族２名が項目「１（リビング）」を実施。１４４ｇ×１人＋１４４ｇ×２人＝４３２ｇ

実行できた項目ごとに二酸化炭素の量を計算し、合計量を記入してください。

432 g

②ステップ２の「エコライフWEEK」にチャレンジしてみてください。

チェックシートに書かれた項目を1週間実行できたら、本人用のチェック欄 □に✓を入れます。

ご家族も参加された場合は、1週間実施くださったご家族の人数を選びます。

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）
	みんなで取り組んで！					
		室温20℃を目安に暖房を控えめに使用した。(144g/日)（ひと冬で1,615円節約）	エアコンのフィルターを掃除した。(280g/週)（1年で972円節約）	ほかのことをするときは、テレビを消した。(21g/日)（1年で510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1,704円節約）	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(791g/週)（1年で2,738円節約）
WEEK	本人用	1日できたら✔(144g)	取り組めたら✔(280g)	1日できたら✔(21g)	1日できたら✔(70g)	取り組めたら✔(791g) ✔
		1週間できたら✔(1,008g) ✔		1週間できたら✔(147g) ✔	1週間できたら✔(490g) ✔	
WEEK	ご家族用	1日できた人数(144g)	ご家族といっしょに取り組もう	1日できた人数(21g)	1日できた人数(70g)	ご家族といっしょに取り組もう
		1週間できた人数(1,008g) 1		1週間できた人数(147g) 2	1週間できた人数(490g) 2	
		減らせた二酸化炭素(g) 2016g	減らせた二酸化炭素(g)	減らせた二酸化炭素(g) 441g	減らせた二酸化炭素(g) 1470g	減らせた二酸化炭素(g) 791g

(例)上の図では、本人と家族１名が項目「１（リビング）」を1週間実施。

１,００８ｇ×１人＋１,００８ｇ×１人＝２,０１６ｇ

実行できた項目ごとに二酸化炭素の量を計算し、合計量を記入してください。

2,016 g

③エコライフDAYとエコライフWEEKで削減できた二酸化炭素の量を足し合わせてください。

		1（リビング）
	みんなで取り組んで！	
		室温20℃を目安に暖房を控えめに使用した。(144g/日)（ひと冬で1,615円節約）
DAY	本人用	1日できたら✔(144g) ✔
WEEK		1週間できたら✔(1,008g) ✔
DAY	ご家族用	1日できた人数(144g) 2
WEEK		1週間できた人数(1,008g) 1
		減らせた二酸化炭素(g) 2448g

二酸化炭素の合計　**432 g**　＋　**2,016 g**

＝　**2,448g**

エコライフDAYとエコライフWEEKで減らせた二酸化炭素の合計

以上がチェックシートの使用方法です。

みなさまの行動で、二酸化炭素を減らすことができます。