

おうちでエコチャレンジ♪ **エコチャレンジ チェックシート**

エコチャレンジ項目に毎月家族みんなで挑戦してみよう！
できたと思ったら、○をつけてね。

家族みんなで
ガンバロー!!



エコチャレンジ項目		1日あたりの削減量	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	1年間の ○の数
リビング編	必要の無い照明は こまめに消す	1日1時間短縮 白熱電球 30.1g 蛍光灯 6.6g													
	テレビを見ないときは こまめに消す	1日1時間短縮(液晶32V型) 25.5g													
	冷暖房の室温は、 夏は28℃、 冬は20℃を目安に	夏: 外気温度31℃のとき 27度→28度 46.0g 冬: 外気温度6℃のとき 21度→20度 80.8g													
	掃除機は部屋を片付け てからかける	1日1分間短縮 8.2g													
キッチン編	ジャー炊飯器は使わ ないときはプラグを 抜く	保温せずにコンセントから プラグを抜く 69.9g													
	冷蔵庫を開けている時 間を短くする	扉を開ける時間 20秒間→10秒間 9.3g													
水まわり編	シャワーの使用時間を 1分間短くする	1日1分間短縮 79.5g													
	お風呂は前の人 が出たらすぐに入る	追い炊きしない 238.4g													
外出編	車の発進はアクセルを ゆっくり踏み込む	発進時、5秒かけて時速20kmまで加速 531.5g													
	アイドリングストップ する	30kmごとに4分間の割合で アイドリングストップ 110.1g													
エコチャレンジ! 毎月の○の数															



※宮崎県地球温暖化防止活動推進センターでは、今後の地球温暖化防止の家庭部門での
対策に活かす為に、集計・分析を行っております。

ご協力いただける場合は1カ月分ご記入後、右記までFAXをお願いします。

※ご記入いただいた個人情報は、上記の目的以外には使用いたしません。

宮崎県地球温暖化防止活動推進センター
(特定非営利活動法人 宮崎文化本舗)

FAX: 0985-89-4979