

脱炭素チャレンジ！ チェックシート(飯南町)

できた項目に ○ をつけよう。○の中の数値(g)はあなたが削減したCO₂の量だよ！

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
冷暖房	① エアコンの設定温度を調整しよう (夏は26～28℃、冬は20～22℃が目安)	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
	② 誰もいない部屋はエアコンを止めよう	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
	③ エアコンのフィルターが汚れていないか確認しよう(汚れていたら清掃しよう)	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g
	④ 扇風機やサーキュレータをエアコンといっしょに使う	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g	150g
	⑤ ブラインドやカーテンを上手に使う (夏は部屋に入る日光を減らす。冬は日光を取り入れよう)	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
照明	⑥ 自然の光だけで明るいところや、誰もいないところは、照明を消そう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
給湯	⑦ 台所や浴室で使うお湯の温度を調整しよう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
	⑧ お風呂の保温や追いだきを少なくしよう(時間があくときはフタを閉めよう)	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g	300g
	⑨ シャワーや歯磨きのときは湯や水をこまめに止めよう	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g
家電	⑩ 誰も見ていないときはテレビを消そう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
	⑪ 冷蔵庫のとびらを長く開けっぱなしにしないようにしましょう	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g
	⑫ 使い終わったパソコンやモニターは電源を切ろう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
その他	⑬ 早寝・早起きをしよう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
	⑭ マイバッグを使おう	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g	30g
	⑮ ペットボトルや缶の飲み物を買わず、水筒を使おう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
	⑯ ご飯やおかずを残さず食べよう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g
	⑰ 飯南町産の食品(野菜、果物、牛肉、米など)を食べよう	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g	100g

○を付けたCO₂削減量の合計

g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

一日 1000g のCO₂削減をめざそう！！

お名前

--