

# エコチャレンジシート 取り組み方法

- 1 令和5年12月1日～令和6年1月15日の間に、7日間エコチャレンジに取り組もう。
- 2 今日できたエコチャレンジに★から順番に色をぬろう。
- 3 7日間のエコチャレンジが終わって、まだ頑張れる場合は★ポーンスタチャレンジ!★ さらに7日間続けてみよう。
- 4 取り組み期間が終わったら、右下の報告書(はがき)に、色をぬったエコスターの数を書こう。
- 6 報告書(はがき)を切り取って応募しよう!(詳しくは裏面の応募方法を見てね。)

にさんかたんそ CO<sub>2</sub> はいしゆつりようへ  
二酸化炭素排出量を減らそう!

エコチャレンジを毎日続けて  
エコスターをたくさんゲットだ!!

がんばってね!



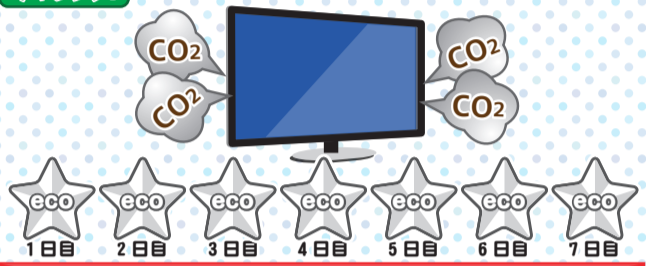
★ ECO ★ シルバーエコスター  
1日目から7日目までのエコチャレンジでゲットできるエコスター

★ ECO ★ ゴールドエコスター  
8日目から14日目までのエコチャレンジでゲットできるエコスター

★ 今日できたことに色をぬろう

## 1. 見ていないテレビは消した/見る時間を短くした

ひとりでチャレンジ! 年間約520円の節約 CO<sub>2</sub>削減量8.2kg

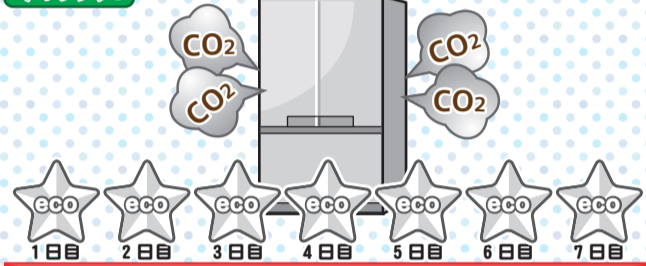


★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

1日1時間液晶テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

## 2. 冷蔵庫は開けたらすぐに閉めた

ひとりでチャレンジ! 年間約190円の節約 CO<sub>2</sub>削減量3.0kg

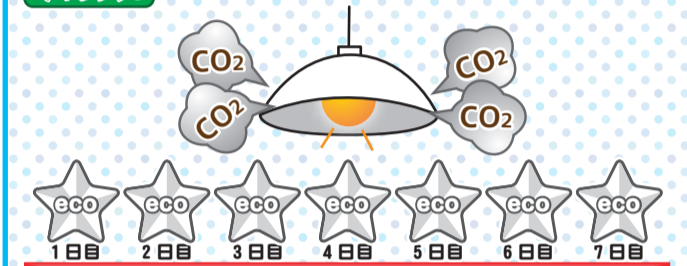


★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合との比較

## 3. 無駄な電気は消した

ひとりでチャレンジ! 年間約140円の節約 CO<sub>2</sub>削減量2.1kg



★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

## 4. お風呂の順番がきたらすぐに入った

ひとりでチャレンジ! 年間約6,190円の節約 CO<sub>2</sub>削減量85.7kg



★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

2時間放置して4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1回/日)

## 5. 洗濯物はまとめて洗い、洗濯回数を減らした

みんなでチャレンジ! 年間約4,510円の節約 CO<sub>2</sub>削減量2.9kg



★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

洗濯機の容量(6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗濯回数を半分にして洗う場合との比較

## エコチャレンジWEBサイト特典

特別賞をプレゼント!! 図書カード ¥1,000

WEBサイトにエコな取り組みを投稿してくれた人の中から、いい取り組みを選んで、10名に図書カード1,000円分をプレゼントします。

特別賞が当たった人には参加賞と一緒にお届けします。



エコチャレンジWEBサイト <https://eco-challenge.ondanka-boushi.net/>

## 6. 大人の人にエコドライブをしてもらった

みんなでチャレンジ! 年間約18,730円の節約 CO<sub>2</sub>削減量304.0kg

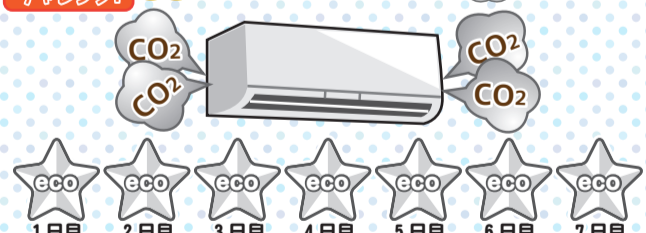


★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

ふんわりアクセル「eスタート」(発進時、5秒間で20km/h程度の加速、加減速の少ない運転、早めのアクセルオフをした場合)

## 7. 冬の暖房時の室温は20℃を目安にした。

みんなでチャレンジ! 年間約1,650円の節約 CO<sub>2</sub>削減量25.9kg



★ポーンスタチャレンジ!★  
8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

外の温度が6℃の時、エアコン(2.2kw)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

出典: 資源エネルギー庁ホームページ 無理のない省エネ節約

## 報告書(冬版)

各エコチャレンジでゲットしたエコスターの数を報告してね

1	★	□	2	★	□	3	★	□
4	★	□	5	★	□	何個ゲットできたかな?		
6	★	□	7	★	□	かんそうをかこう!		

かんそうをかこう!(感じたことや特にがんばったことなど)

## 君の取り組みを報告してね

エコチャレンジにどれだけ取り組めたか報告しよう! 右の報告書にいくつエコスターをゲットしたのかを書いて送ろう。1日でも取り組んでいたらステキな参加賞をプレゼントするよ! 詳しい応募方法は裏面を見てね!

報告書の表面(はがき面)には、必ず学校名と名前を書いてね!

## エコまちがいさがしの答え

- ①レジ袋をもらう ⇒ エコバッグを持っていこう
- ②冷蔵庫を長い時間開けっぱなし ⇒ 開けたらすぐに閉めよう
- ③夜寝ているのに灯りがついていいる ⇒ 使わない灯りは消そう
- ④好き嫌いをして食べ残す ⇒ 残さずに食べよう



名前を書いていないと参加賞がもらえないよ~