エコチャレンジシート 取組方法

1 令和3年12月1日～令和4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

★ボーナスチャレンジ！★
さらに7日間続けてみよう。

4 取組期間が終わったら、右下の報告書（はがき）に、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。）

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!!

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

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! 年間で約450円の節約 CO_2 削減量 8.2kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

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! 年間で約160円の節約 CO_2 削減量 3.0kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

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秒間の場合と、10秒間の場合との比較

3. 使わない電気は消した

ひとりでチャレンジ! 年間で約120円の節約 CO_2 削減量 2.1kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

12Wの蛍光ランプ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! 年間で約6,190円の節約 CO_2 削減量 85.7kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

2時間放置により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! 年間で約4,510円の節約 CO_2 削減量 2.9kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目

定格容量（洗濯・脱水容量：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

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! 年間で約18,730円の節約 CO_2 削減量 304.0kg

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

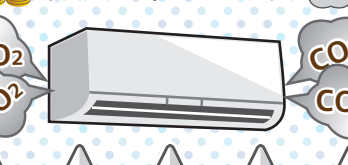
★ボーナスチャレンジ！★

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20㎞/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! 年間で約1,430円の節約 CO_2 削減量 25.9kg



1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

★ボーナスチャレンジ！★

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

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サイトでエコな取組やアイディアを投稿してくれた人の中から、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。

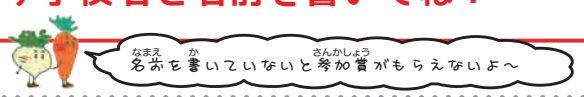
エコチャレンジWEBサイト
https://eco-challenge.ondanka-boushi.net/

君の取組を報告してね

君がエコチャレンジをどれだけできたか報告しよう！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！

※参加賞・特別賞をお届けする際に必要となります。

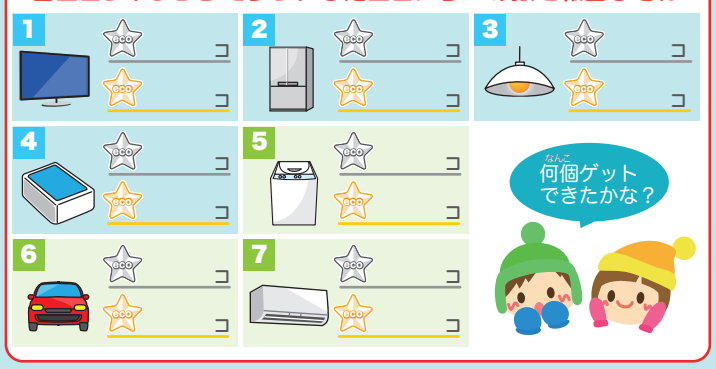


エコ まちがいさがし の答え

①好き嫌いをして食べ残す ⇒ 残さずに食べよう
②夜寝ているのに灯りがついている ⇒ 使わない灯りは消そう
③水が出しっぱなし ⇒ こまめに蛇口を閉めよう
④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

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



感想を書こう！（感じたことや特にがんばったことなど）