

保存用

ときどき振り返ってみましょう！

エコライフデー チェックシート

できているときは◎ だいたいできているときは○ あまりできていないときは×を つけてください

チャレンジ日は家族そろって
エコにチャレンジ！

ミシン目で切り離し
こちら側を提出してください

提出用

あなたを含めチャレンジした人の人数は
合計[]人

家族みんなで
チャレンジ

取り組み項目（チェック項目）		チャレンジ 日の結果	ふだんの 行動	各項目の記入上の注意
風呂洗面	1 お風呂は続けて入り追い炊きを減らした(二酸化炭素排出削減量 240 g /日、電気やガスの料金の削減 6,650 円/年)			1 お風呂をわかさなかった場合は◎
	2 温水洗浄便座は温度を低めに調節し、使わないときはフタをした(もしくは保温しなかった)(100g/日、2,030 円/年)			2 温水洗浄便座ではない場合は◎
	3 給湯器の温度は 38℃以下にした (80g/日、1,530 円/年)			3
	4 お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめに止めた (83g/日、4,110 円/年)			4
	5 シャンプーや台所用洗剤などは使いすぎなかった (53g/日)			5
台所	6 冷蔵庫の温度設定を「弱」にした (86g/日、1,670 円/年)			6
	7 野菜などの食料品は旬のものや近場で作ったものを買った（地産地消） (130 g /日)			7 買い物をしなかった場合は◎
	8 野菜の下ごしらえなど調理に電子レンジを活用した (99g/日、3,320 円/年)			8 料理をしなかった場合は◎
	9 炊飯ジャーは 4 時間以上の保温をしなかった(ご飯は冷凍してレンジで暖めると省エネになる)(81g/日、1,570 円/年)			9
	10 ご飯やおかずを残さず食べた (460g/日)			10
洗濯	11 洗濯はまとめて行い、洗濯回数をへらした (20g/日、7,360 円/年)			11 洗濯をしなかった場合は◎
	12 衣類乾燥機を使わなかった（天日乾燥にした） (1,200g/日、23,700 円/年)			12 洗濯をしなかった場合は◎
ごみ	13 ビン・カン・ペットボトル・紙などの資源ごみは分別した (240g/日)			13
部屋	14 冷房の設定温度を 28℃以上に設定した (140 g /日、816 円/冷房期間)			14 冷房を使用しなかった場合は◎
	15 見ていないときはテレビを消した (23 g /日、453 円/年)			15
	16 テレビやパソコンなどを使わない時は主電源を切り、待機時の消費電力を減らす努力をした(130 g /日、2,460 円/年)			16
	17 使っていない部屋の照明は消した (24g/日、473 円/年)			17
	18 家族ができるだけいっしょの部屋ですごした (290g/日、1,740 円/冷房期間)			18 ひとり暮らしの場合は◎
	19 ふだんより 1 時間早く寝た (160 g /日、955 円/冷房期間)			19 （「ふだん」については採点しません）
外出	20 出かけるときや寝る前は 15 分程度早めに冷房を切った (43g/日、254 円/冷房期間)			20 冷房しなかった場合は◎
	21 レジ袋をもらわなかった (56g/日)			21 買い物をしなかった場合は◎
	22 近くへ行くときは自動車を使わず、自転車や徒歩で行った (400g/日、5,820 円/年)			22 外出しなかった場合は◎
	23 遠くへ行くときは自家用車の利用を控え、公共交通機関を利用した (1,800g/日)			23 遠くに行かなかった場合は◎
	24 駐車や停車をするときはできるだけアイドリングストップした (160g/日、2,340 円/年)			24 自家用車に乗らなかった場合やエコカーは◎
	25 自動車を運転するときは急発進や急加速をしないでエコドライブを心がけた (1,200g/日、17,700 円/年)			25 自家用車に乗らなかった場合は◎

チェックシート記入と提出について

こんなふうに進めます！

①「ふだんの行動」欄を記入しましょう

あなたの家族のふだんの行動を確認しましょう。
左の取り組み項目で、ふだんからできているときは◎、だいたいできているときは○、あまりできていないときは×を記入します。

②チャレンジ日に取り組みましょう

チャレンジ日に、朝起きてから寝るまで1日、家族みんなで左の取り組み項目にチャレンジしてみましょう。

③「チャレンジ日の結果」と「チャレンジした人の人数」を記入しましょう

「チャレンジ日の結果」欄に、できたときは◎、だいたいできたときは○、あまりできなかったときは×を記入します。
紙面上部の人数欄に、一緒にチャレンジした人数（ご家族の人数）も記入してください。

④取り組みを採点してみましょう

「◎」は1つ4点、「○」は1つ2点、×は1つ0点として採点してみましょう。
ふだんの日とチャレンジ日の点数の差が、がんばり分です。

⑤感想を記入しましょう

チャレンジしてみた感想や、日頃から心がけていることなど、紙面の下段の部分に記入してください。

⑥チェックシートを提出しましょう

シートをミシン目で切り離し、右側の「提出用」のページを、大津市地球温暖化防止活動推進センター（裏面右頁下段参照）または大津市環境政策課へご提出ください。（団体でご参加いただいている場合は、とりまとめご担当者様経由でご提出ください。）

⑦結果のご報告

取り組みの結果を集計し、大津市及び大津市地球温暖化防止活動推進センターのホームページに掲載します。

＊効果値の算出根拠は、大津市、大津市地球温暖化防止活動推進センター、またはおおつ環境フォーラムのホームページをご覧ください。

0～39点

40～79点

80～100点

あなたの取り組みは何点か計算してみましょう！

◎の数

○の数

(◎の数×4点)+(○の数×2点) = 点数

取り組みありがとうございました！

エコライフデーの感想やあなたの環境の取り組みなどを書いてください。

大津市エコライフデー2018

チャレンジ日：2018年9月8日に家族みんなで取り組みましょう

※8月下旬～9月上旬頃の間でご家族の都合の良い日に設定し取り組んでいただいても結構です。

「エコライフデー」ってなに？



「エコライフデー」は、まずは一日、各ご家庭で環境にやさしい取り組みを実施いただき、その結果をチェックシート（中面）に記載いただくことによって、実施効果を実感していただき、エコライフ意識の向上と定着を目指そうというものです。

エコライフデーの取り組み項目は、心配りだけで実施できますので、どなたでも実施していただくことができます。また、家族一緒に取り組む項目を設けることで、家庭の話題にさせていただくことも期待しています。

進め方は、中面右端の「チェックシート記入方法」に記載しています。

なぜ「エコライフデー」なの？

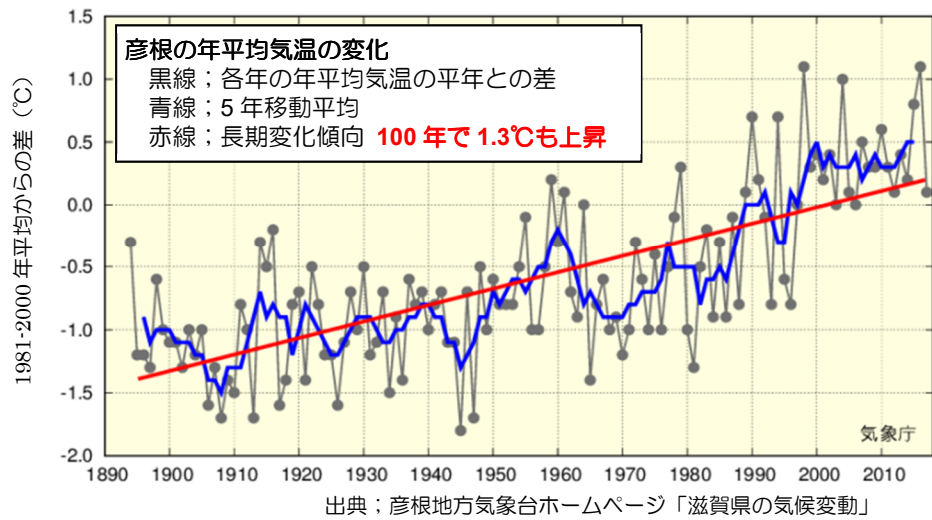
世界の平均気温が徐々に高くなる「地球温暖化」が進んでいます。

地球温暖化は、人間が電気やガスを使ったり自動車を運転したりすることで、石油や石炭などを燃やし温室効果ガス（おもに二酸化炭素）を大気中に大量に排出しているために進んでいるのです。

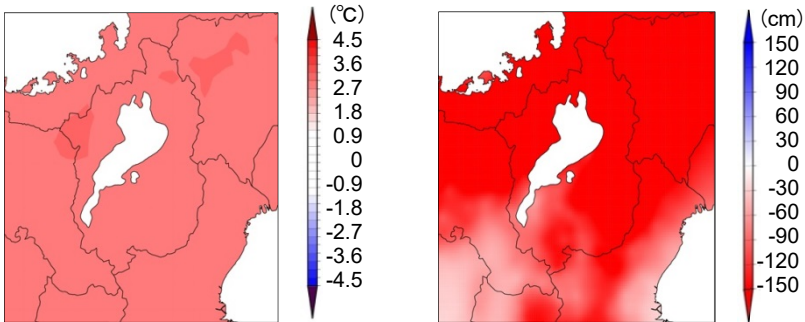
このまま何も対策をしないで二酸化炭素を出し続けると100年後の世界の平均気温は4.8℃も上昇すると予測されています。

温暖化を防ぐためには電気やガスなどのエネルギーを無駄に使わないことが大切です。温室効果ガスの排出は、産業部門では省エネが進み、20年前に比べても着実に減っていますが、家庭からは減るどころかかえって増えています。一人ひとりが省エネ意識を持って日々過ごすことが大切なのです。

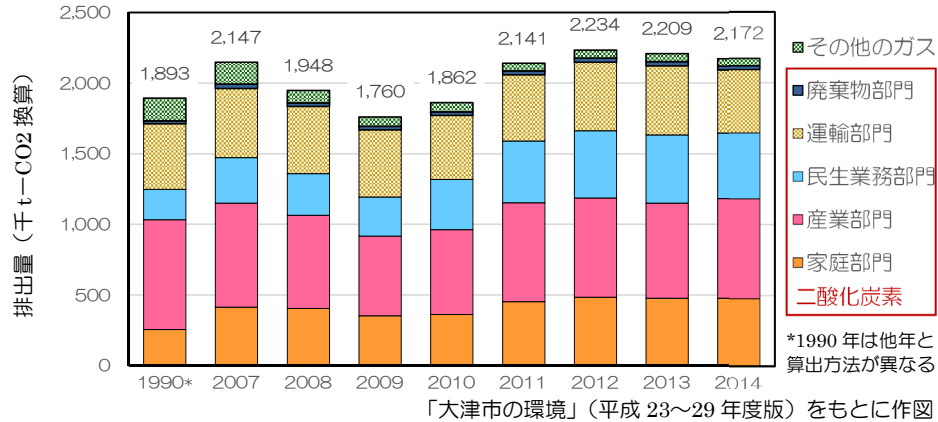
チャレンジ日には、家族みんなでエコライフに取り組みましょう。



今後約100年の滋賀県の年平均気温（左）と年降雪量（右）の変化



大津市からの温室効果ガス排出量



大津市地球温暖化防止活動推進センター

※当事業は、大津市の委託により大津市地球温暖化防止活動推進センターが実施しています。

わたしにもできる地球温暖化防止！

「地球温暖化」って悪いことなの？

温暖化が進むと、被害の出

るような干ばつや洪水、暴風

雨などが起こりやすくなる

ほか、農作物の品質が悪くな

ったり不作になったりしま

す。また、害虫の生息域が広

がりマラリアやデング熱な

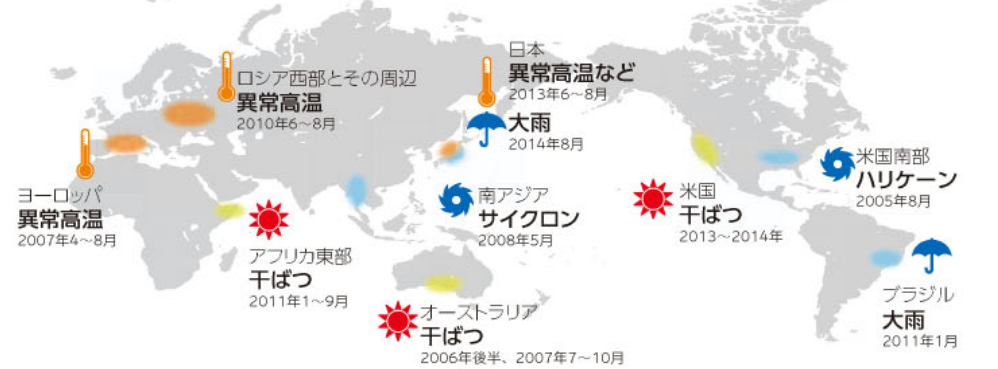
ど熱帯の感染症が日本でも

頻発するようになる危険が

あります。桜は寒い時期がないときれいに咲かないため、お花見が今のように楽しめなくなるかもしれま

せん。琵琶湖の深いところでは、酸素がいきわたらなくなって生き物が住めなくなってしまうです。

今、世界で起こっている温暖化の影響



出典：滋賀県「地球温暖化とわたしたちの暮らし方」

家庭でたくさん二酸化炭素を出しているのはどんなところからなの？

家庭からの二酸化炭素排出は「照明・家電製品」「自動車」からがとびぬけて多く、次いで「給湯」や「暖房」が多くなっています。白熱電球や蛍光灯をLED電球に交換したり、エアコンや冷蔵庫を省エネ型にしたり、買い替える自動車をハイブリッド車にするなどは、効果が大きい対策方法です。

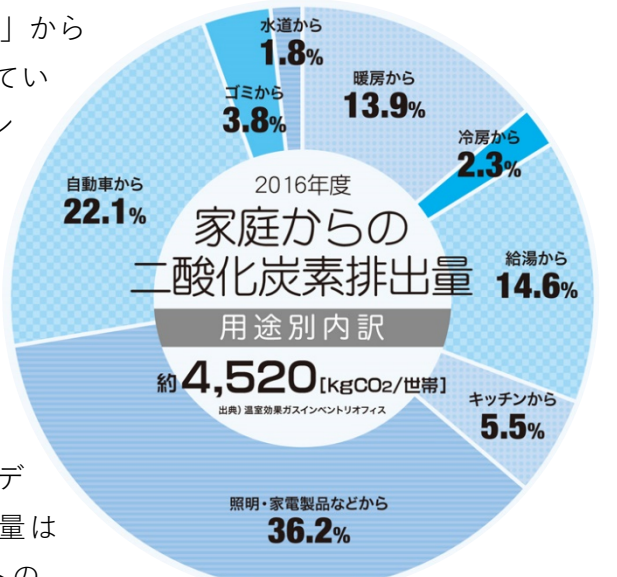
新電力への切り替えや深夜電力の利用は電気料金の節約になったとしても、それだけでは温室効果ガスの排出削減にはならないことに注意が必要です。

エコライフデーの結果はどうだったの？

2017年度、大津市で2,315世帯の5,376人がエコライフデーに取り組んでいただき、削減された二酸化炭素排出量は11,302kgでした。取り組まれた方から寄せられたコメントの一例を紹介します。

◇できるだけエコに取り組んでいるつもりでしたが、全然まだまだでした。チェックシートを目に付く所に貼って、考えながら努力したいと思います。

◇家族それぞれ時間帯の都合があり、なかなか皆で取組むのは大変なことです。エコについて考える良いきっかけになったと思う。



全国地球温暖化防止活動推進センターHPより

★もう一步踏み込んでエコチェックしませんか★ 『うちエコ診断』のすすめ

各ご家庭のライフスタイルに応じて、最適な省エネ対策をご提案する『うちエコ診断』を実施しています。診断は無料です。ぜひ、ご利用ください！

◆利用いただく方には、ご家庭のエネルギー消費の状況を知るため、事前調査票に記入していただきます。その回答をもとに、うちエコ診断士（環境省認定の公的資格）が「うちエコ診断ソフト」を使って診断します。＊1対1の面談で、うちエコ診断士のみが事前調査票情報を確認します。個人情報とは絶対に漏らしません。＊おひとり約50分程度です。ご家庭のライフスタイルに応じた省エネ改善提案をします。＊場所は、近くの公民館等とする予定です。

◆興味のある方、診断をご希望の方は、大津市地球温暖化防止活動推進センターまでお気軽にお問い合わせください。大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 4F 電話：526-7545 E-mail：info@otsu.ondanka.net