

『地球温暖化防止対策推進事業～エコライフチェック15～』のフロー図

【期間】 7月～12月 エコライフ実践・チェックシート記入（2ヶ月以上取組み）

参加資格

取組期間中市内に住所を有すること



個人（1世帯）

優良個人

（1）参加申込

○6月1日（火）～
10月29日（金）
○参加宣言書提出

○温暖化防止学習会、環境イベントの開催
（温暖化推進員の協力）

（2）実績報告

○期限：終了後1ヶ月以内
○実績報告書及びチェックシート提出

広報・
ZTV・
HP等

PR（周知）

受付

市

実績報告の集計

（1）参加申込

○6月1日（火）～
10月29日（金）
○参加宣言書提出

○温暖化防止学習会、環境イベントの開催
（温暖化推進員の協力）

（2）実績報告

○期限：終了後1ヶ月以内
○実績報告書及びチェックシート提出（団体代表者が取りまとめて）

各種総会・
広報・
ZTV・HP
等

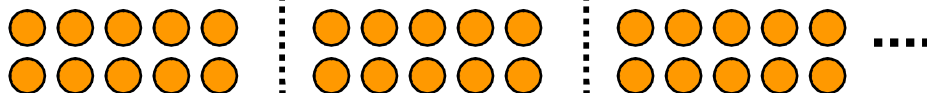
団体（10世帯以上）〔自治会・市民団体・企業・

優良団体

A団体

B団体

C団体



表彰

記念品贈呈

【審査基準】

- ・取組期間
- ・実績報告書中のエコライフ自慢
- ・二酸化炭素の削減量
- ・学習会等への参加状況

取組紹介

（広報・HP等）

エコライフチェック 15

～みんなでいっしょに、環境にやさしい暮らしをはじめよう～

地球温暖化を引き起こす原因である二酸化炭素は、私たちの家庭からもたくさん排出されています。
今からでもすぐできる簡単なエコライフは、地球にも、家計にもやさしい生活スタイルです。

住 所 亀山市

氏 名

行動チェック項目			チェック	およその削減効果 (kg-CO2/月)	およその節約金額 (円)	M E M O
1	居室	不要な照明をこまめに消す。		0.2	8	照明 1 灯の点灯時間を 1 時間／日短縮した場合
2		冷暖房（エアコン）の設定温度を、冷房は 1℃高く、暖房は 1℃低く設定する。		3.1	153	冷房：27℃ ⇒ 28℃ 暖房：21℃ ⇒ 20℃
3		部屋を片付けてから、掃除機をかける。		0.2	10	掃除機をかける時間を 1 分／日減らした場合
4	台所	冷蔵庫内を整理整頓し、冷蔵庫の中の温度を調整する。		4.0	193	物を詰め込み、設定『強』⇒物を半分、設定『中』
5		炊飯ジャーの保温をやめる。		3.2	161	炊飯器の保温は、4 時間が目安
6		電気ポットを長時間使用しないときは、プラグをコンセントから抜く。		4.1	197	保温は低めの温度設定 必要なとき、再沸騰させる
7	水まわり	洗濯物は、まとめて洗う。 （水道水の節約分を含む）		0.2	329	洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくする
8		シャワーの回数・使用時間を短くする。 （水道水の節約分を含む）		2.4	248	お湯を流す時間を 1 分間／回短縮した場合
9		お風呂は、お湯が温かいうちに続けて入る。		7.3	493	お湯（200リットル）を 1 回／日追いだきする場合
10	外出時	アイドリングストップを実践する。		3.4	170	駐車や停車など、短い時間のエンジン停止でも効果あり
11		ふんわりアクセル『e スタート』を行う。		16.2	822	いつもよりも少し緩やかに発進 （最初の 5 秒で 20 Km／h が目安）
12		買い物には、マイバッグを持参する。		4.8	—	レジ袋1枚断ると、約40 g のCO2削減
合 計						

【エコライフチェック15の使い方】

1. 行動チェック項目（12項目）

①家族など家庭でできるチェック項目を確認します。

②毎月末、それぞれの場面を思い浮かべながら、取り組めたと思う項目のチェック欄に○をつけましょう。

③チェック欄の合計に、○をつけた項目の数を記入してください。
また、○をつけた項目の削減効果と節約金額を計算して、合計欄に記入してください。

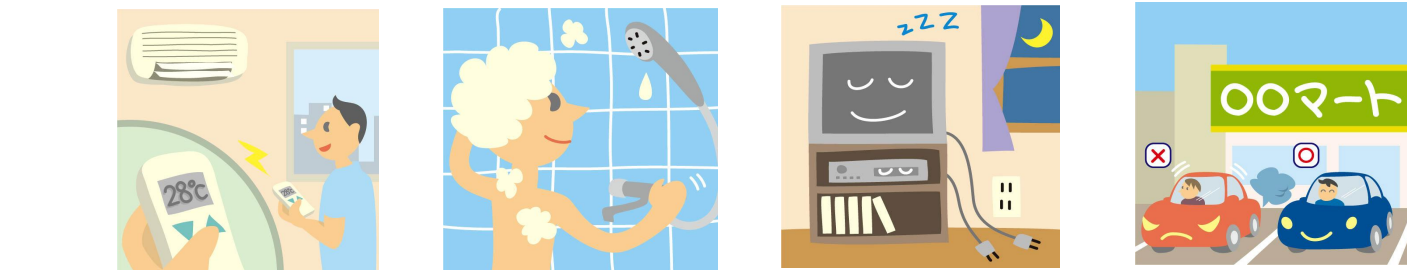
（すべての項目を取り組むと、、、）
毎月 およそ 50kg-CO2 の削減
およそ 2,790円 の節約

④どんどん取り組み項目を増やしましょう。

2. 数量チェック項目（3項目）

①毎月の電気・ガス・水道の使用量を記録します。（使用量は、その月に家庭に届いた請求書や検針票の値を使用してください。）

数量チェック項目			排出係数	使用量	二酸化炭素排出量 (kg-CO2/月)
1	エネルギー	電気(Kwh)	0.39		
2		LPガス(m³)	6.50		
3		水道(m³)	0.36		
合 計					



※CO2削減効果や節約金額は、(財)省エネルギーセンター等の資料を参考に算出していますが、あくまでもめやすであり、