



後期チャレンジ期間（10/1～2/28）に連続7日間チャレンジしたシートを環境政策課まで提出いただいた方の中から抽選で景品をプレゼントします！（応募期限：3/7必着）

総合版

<応募の場合は記入してください>

【氏名】

【住所】〒

【電話番号】



OFF!



チャレンジ開始日： 月 日～

月 日 提出

- もくひょう き
①目標を決めよう！
- かかん
②連続7日間チャレンジしよう！
- まいち か
③毎日〇か×を書こう！
- さいご ごうけい きにゅう
④最後に〇の合計を記入しよう！

もくひょう
目標

1 日 か め	2 日 か め	3 日 か め	4 日 か め	5 日 か め	6 日 か め	7 日 か め	〇の ごうけい 合計
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

きにゅうれい
<記入例>

〇	〇	×	×	〇	〇	〇	5
---	---	---	---	---	---	---	---

ねん へ
1年で減らせる
ごうおつひ めやす
光熱費(目安)

ねん へ
1年で減ら
せるCO2

1	テレビを見ないときは電源を切ろう	約860円	17.42kg
2	使っていない部屋の明かりは消そう	約520円	10.45kg
3	シャワーは流したままにせず、使わない時は止めよう	約2,600円	29.20kg
4	入浴後は髪をしっかり拭き、ドライヤー使用は短時間にしよう	約950円	19.35kg
5	冷蔵庫はむやみに開け閉めせず、できるだけ早く閉めよう	約480円	9.86kg
6	エアコン暖房時の室温は20℃を目安に設定しよう	約1,380円	28.13kg
7	自動車の発進時は、5秒で20km程度の速さでゆっくりスタートしよう	約11,470円	182.07kg
8	車間を広くとって、無駄な加減速を減らすことを心掛けよう	約5,180円	82.14kg