

## ■チャレンジ記録シート

| No. | チャレンジ項目                             | チャレンジした日 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 日数 |   |
|-----|-------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
|     |                                     | /        | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |    |   |
| 1   | エコバッグで買い物をした(レジ袋をもらわなかった)           |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 2   | ペットボトルの飲み物などを買わずにマイボトルを持って出かけた      |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 3   | びん・缶・ペットボトル・紙類などの資源ごみを分別した          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 4   | 生ごみをコンポストに入れた                       |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 5   | ご飯やおかずを残さず食べた                       |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 6   | 旬の食材や地元の食材を食事に取り入れた                 |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 7   | 冷蔵庫に物を詰め込みすぎないようにした                 |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 8   | 使っていない部屋の電気を消した(1時間以上)              |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 9   | 見ていないテレビを消した(1時間以上)                 |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 10  | ゲームの時間を決めてした(減らした、ゲームをしなかった)        |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 11  | エアコンを使うときは、室温を下げすぎないようにした(目安は室温28℃) |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 12  | 出かけるときなど15分程早めにエアコンを切った             |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 13  | 家族が同じ部屋で過ごすようにした                    |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 14  | 出かけるときは車を使わずに自転車や徒歩、公共交通機関で出かけた     |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 15  | 車を使うときは、エコドライブを心がけた(ふんわりアクセルなど)     |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 16  | 水やお湯を流しっぱなしにせずこまめに止めた               |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 17  | 晴れた日に打ち水をした                         |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 18  | 宅配を1回で受け取った                         |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 19  | 省エネ家電へ買換えた(LED電灯や、省エネ性能の高い商品への買換え)  |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 回 |
| 20  | グリーンカーテンを育てた                        |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 回 |
| 21  | 私が考えたゼロカーボンチャレンジ( )                 |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |
| 22  | 私が考えたゼロカーボンチャレンジ( )                 |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 日 |

## 《記入例》

| 8/5 | 8/6 | 8/7 | 8/8 | 8/9 | 日数          |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| ○   |     |     | ○   |     | 2日          |
|     |     | ○   | ○   | ○   | 3日          |
| ○   | ○   |     |     |     | 2日          |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |
| ○   | ○   |     | ○   |     | 3日          |
|     |     | ○   | ○   | ○   | 3日          |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |
|     |     | ○   | ○   | ○   | 3日          |
|     |     | ○   |     | ○   | 1日          |
| ○   |     | ○   | ○   | ○   | 4日          |
| ○   |     |     |     |     | 1日          |
|     | ○   |     |     | ○   | 2日          |
|     |     |     |     |     | 0日          |
| ○   |     | ○   | ○   | ○   | 4日          |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |
|     | ○   |     |     |     | 1日          |
|     | ○   |     |     | ○   | 2日          |
| ○   | /   | /   | /   | /   | 1回<br>※1回限り |
| ○   | /   | /   | /   | /   | 1回<br>※1回限り |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | 5日          |

※「私が考えたゼロカーボンチャレンジ」は、No.1～20にない「ごみ減量」「3R」「省エネ」に関するもので、チャレンジしたい!と思うものがあれば、2つまで( )に記載してください。(なくても可)  
 ※この「チャレンジ記録シート」は、各自のメモ用です。提出する必用はありません。