

■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	テレビを見る時間を短縮した(1時間以上)																日						
2	家庭で照明を使用する時間を短縮した(1時間以上)																日						
3	エアコンを使用する時間を短縮した(1時間以上) ※ 熱中症に注意し、無理のない範囲で実施してください。																日						
4	洗濯機のすすぎ回数を1回にした																日						
5	エレベーターの代わりに階段を使用した																日						
6	再利用可能な水筒(マイボトル)を使用した																日						
7	再利用可能な買い物袋(マイバッグ)を使用した																日						
8	紙をリサイクルに出した																日						
9	食料廃棄物(生ごみ)をコンポストで堆肥化した																日						
10	分別が必要なごみを分別して廃棄した																日						
11	旬な野菜や果物を食べた																日						
12	賞味期限が近い食材を購入して食べた																日						
13	食べ残しをしなかった																日						
14	エコドライブ(急発進・急停止を控えた運転)を実施した																日						
15	宅急便を1回目の配送で受け取った																日						
16	普段は自動車で移動するところを徒歩で移動した(1km以上)																km						

《記入例》

		8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	日数
1	テレビを見る時間を短縮した(1時間以上)	○			○		2日
2	家庭で照明を使用する時間を短縮した(1時間以上)			○	○	○	3日
3	エアコンを使用する時間を短縮した(1時間以上) ※ 熱中症に注意し、無理のない範囲で実施してください。	○	○				2日
4	洗濯機のすすぎ回数を1回にした	○	○	○	○	○	5日
5	エレベーターの代わりに階段を使用した	○	○	○	○	○	5日
6	再利用可能な水筒(マイボトル)を使用した	○	○		○		3日
7	再利用可能な買い物袋(マイバッグ)を使用した			○	○	○	3日
8	紙をリサイクルに出した	○	○	○	○	○	5日
9	食料廃棄物(生ごみ)をコンポストで堆肥化した			○	○	○	3日
10	分別が必要なごみを分別して廃棄した			○		○	1日
11	旬な野菜や果物を食べた	○		○	○	○	4日
12	賞味期限が近い食材を購入して食べた	○					1日
13	食べ残しをしなかった		○			○	2日
14	エコドライブ(急発進・急停止を控えた運転)を実施した						0日
15	宅急便を1回目の配送で受け取った	○		○	○	○	4日
16	普段は自動車で移動するところを徒歩で移動した(1km以上)		4		6		10 km

※ この「チャレンジ記録シート」はみなさまのメモ用です。提出する必要はありません。