記録シートのCO_2削減量の計算根拠は、江東区役所ホームページの「環境・まちづくり > 環境 > 環境に関する学習・イベント・情報等【区】> カーボンマイナスアクション事業」に掲載しています。

ＵＲＬ： https://www.city.koto.lg.jp/380201/machizukuri/kankyo/ondanka/2022carbon/2022carbon.html

③・④ → 冷房や暖房を使わなかった日（冷房や暖房がない場合）もチェックしよう
冷房の場合は上段に、暖房の場合は下段にチェックして、CO_2削減量を計算します。
※ 熱中症に気を付けながら取り組もう。

カーボンマイナスこどもアクションは、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成事業です。

お問い合わせ先
江東区環境清掃部温暖化対策課
TEL：０３－３６４７－６１２４
FAX：０３－５６１７－５７３７

取り組み/日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計		CO_2削減量		1ヶ月の合計
記　入　例	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☐	☐	☐	☑	☑	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☑	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐	☑	☑	☑	15 日	x	1 g	=	15 g
① だれもいない部屋の電気(照明)を消そう(1日1時間短くした場合)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	15 g	=	0 g
② 使わない家電のコンセントを抜こう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	132 g	=	0 g
③ 冷房の設定温度を1℃上げよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	116 g	=	0 g
③ 暖房の設定温度を1℃下げよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	135 g	=	0 g
④ 冷房の使用時間を1時間短くしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	72 g	=	0 g
④ 暖房の使用時間を1時間短くしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	104 g	=	0 g
⑤ テレビの画面は明るすぎないようにしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	22 g	=	0 g
⑥ テレビの使用時間を1時間短くしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	34 g	=	0 g
⑦ 冷蔵庫のドアは開けたらすぐ閉めよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	7 g	=	0 g
⑧ お湯を使うときには使うだけ沸かす	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	124 g	=	0 g
⑨ 食事は残さないようにしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	148 g	=	0 g
⑩ ごみの分別をしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	28 g	=	0 g
⑪ 水を出しっぱなしにしないようにしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	34 g	=	0 g
⑫ シャワーを1分短くしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	77 g	=	0 g
⑬ お風呂は、前の人が出たらすぐに入ろう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	215 g	=	0 g
⑭ 掃除機は部屋を片付けてからかけよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	6 g	=	0 g
⑮ 出かけるときはバス・電車・自転車を利用しよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	256 g	=	0 g
⑯ パソコンの使用時間を1時間短くしよう	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	0 日	x	37 g	=	0 g
																																		1ヶ月の総合計		0 g