

	チェック項目	削減できるCO2の量	節約できる金額(1日)/分野
Q1	エアコンのフィルターを掃除した	129g	11.6円/電気
Q2	エアコンを使うとき、扇風機やサーキュレーターを併用して効率を上げた	37g	3.3円/電気
Q3	ティッシュペーパーやレトルト食品の箱等の雑がみは、資源として分別して出した	11g	
Q4	宅配の再配達を避けるため、時間帯の指定やコンビニ等での受け取りを利用した	382g	
Q5	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めた	85g	8.7円/水道・燃料
Q6	炊飯器の保温機能を極力使用しなかった	57g	5.7円/電気
Q7	長く着られる服を選び、大切に使うことで、無駄な服を買わないようにした	7g	