



前期チャレンジ期間(5/1~9/30)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:10/10必着)

<応募の場合は記入してください>
 【氏名】

 【住所】〒

 【電話番号】

冷房のコツ



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

きにゅうれい
<記入例>

1 目 め	2 目 め	3 目 め	4 目 め	5 目 め	6 目 め	7 目 め	〇の ごうけい 合計
○	○	×	×	○	○	○	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	しつおん めやす れいぼう せっていおんど ちょうせい 室温28℃を目安に冷房の設定温度を調整しよう	約790円	16.03kg
2	れいぼう しょうじかん じかん へ 冷房の使用時間を1時間減らしてみよう	約490円	9.92kg
3	れいぼう じょうたい しょう 冷房のフィルタは、きれいな状態で使用しよう	約830円	16.92kg
4	がいしゅつ ふんまえ れいぼう でんげん 外出15分前には冷房の電源をオフにしよう	約120円	2.44kg
5	むだ あ し すく ドアや窓の無駄な開け閉めは少なくしよう	約640円	13.06kg

ねっちゅうしょう かんせんしょうたいさく と はんい ぶり
 ※熱中症や感染症対策を取りながら、できる範囲で無理なくチャレンジしましょう。

提出方法 <直接・郵送> 〒410-8601 沼津市役所環境政策課 <FAX>055-934-3045 <メール>eco-oubo@city.numazu.lg.jp

沼津市環境政策課