

T-CAP (気候アクションプロジェクト) ニュース

2023年12月

NO.11

身近なところ
からCO2削減

楽しみながら環境に貢献

エコチャレンジ



ちょっと気をつけるだけでCO2が減らせる

目標達成したら景品あり

1. 実施期間 : 2月1日 ~ 2月28日 のうち7日間
2. 参加の単位: 個人 または 班など⇒複数人で同日チャレンジするとやる気もアップ↗
3. 提出先 : ①下部の緑の欄を記入したもの(切り取らずこのまま提出してください)、
②〇印をつけて計算を終えたシート、の2つを一緒に下記へ郵送、FAX、
メール、または支部ごとに集めて提出してください。**提出期限は3/10**
PDF形式でHPに近日中に掲載予定なので、ダウンロードして記入してもOKです

〒114-0003 北区豊島3-5-6

東京ほくと医療生協組織部内 T-CAP「エコチャレンジ」係
TEL 3913-9100 / FAX 3912-9333
E-mail soshikihokuto@gmail.com

4. 達成基準 : 7日間のCO2削減量が満点(4,298g)のうち、90%のCO2削減量
3,868gを参加者全員(複数人参加の場合)が超えていること
達成者全員には、環境に配慮した景品をプレゼント

支部/ 事業所	支部/	氏名	
住所	区	電話	
(複数人で参加する方はこちら)※用紙には各人がそれぞれ記入して提出してください			
班会(グループ)		参加人数	人

今回、T-CAPは組合員・職員の皆さんに「エコチャレンジ」を準備しました。
これは、東京保健生協が行ったものを少しアレンジして行う「コラボ企画」です。
江守正多さん講演後に「気候危機に協力して対策をしよう」という流れになり、
今後も一緒にエコな活動・学習を行っていく予定です。



T-CAP情報には
←ここからアクセス

T-CAP

事務局(東京ほくと組織部内) 下川

☎ 3913-9100

身近なところからCO2削減してみよう

T-CAP エコチャレンジ



実施 期間	月 日 ~ 月 日	チャレンジ成功したら○							左の ○の数	か ける	CO2削減 量／日	=	合計 削減量
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目					
1	室温を20℃を目安に暖房を使用する (使用時間9時間/日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	153g	=	g
2	待機電力のかかる電気器具2つのプラグをコ ンセントから抜く(と)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	95g	=	g
3	部屋を出るときは明りを消す	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	22g	=	g
4	入浴中、シャワーを出したままにしない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	84g	=	g
5	冷蔵庫に物をつめ込み過ぎない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	53g	=	g
6	冷蔵庫の扉の開け閉め回数を減らす	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	12g	=	g
7	洗剤やシャンプーを使いすぎず適量使う	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	47g	=	g
8	水筒・マイカップを使い、ペットボトル飲 料を利用しない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	115g	=	g
9	買物するとき、レジ袋をもらわない	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	個	×	33g	=	g

☆ CO2削減量は電化製品の年式・型番・大きさによって違いがあるので、あくまでも目安としてチャレンジしましょう

【感想をお書きください】

この列を足し
た合計↓

削減量総 計	g
-----------	---