



「エコ通勤サポートツール」の使い方



埼玉県のマスコット
コバトン

通勤の手段を見直してみましよう。たとえばマイカー通勤を自転車にかえてみる・・・環境にやさしいエコ通勤は、健康増進や地域の魅力再発見など、いいこといっぱい。都合のよい日だけでもかまいません。まずは1か月、始めてみましょう。

《特徴》

1. 1か月分のエコ通勤が記録できます。
2. CO₂削減量、消費カロリー、エコ通勤ポイントが自動計算されます。
3. EXCEL マクロを使用します。

《手順》

1. 初めに、マクロを有効化しEXCEL マクロを使用できるようにします。
(4ページ参照)
2. ①準備シートに基本情報を入力します。
3. エコ通勤を実施した日は、②入力シートに、普段の通勤手段とエコ通勤手段、距離を入力します。実施しなかった日は何もする必要はありません。1か月分のエコ通勤が記録できます。
4. ③集計シートに、1か月間のCO₂削減量・消費カロリー・エコ通勤ポイントが自動的に集計されます。

※エコ通勤ポイントとは、エコ通勤頑張り度の目安です。二酸化炭素削減量、消費カロリー量、通勤経路の中でエコ通勤に取り組んだ距離をそれぞれポイント化して合計したものです。

1. まず初めに①準備シートに入力しましょう

「エコ通勤サポートツール」ファイルを開き、①準備シートの緑色の に入力します

(1)①準備シートになっていることを確認

エコ通勤にチャレンジしよう



埼玉県のマスコット コバトン

1ヶ月分のエコ通勤が記録できます。
エクセルマクロを使用します。マクロを有効にしてください。

1ヶ月のチャレンジを開始する時、
初回のみ に入力してください

(2)普段の通勤で利用している交通手段の、往復の距離を入力してください

現状の通勤の手段は？

- 電車(往復) km 路線検索サイトで距離が調べられます。こちらをクリック
- バス(往復) km 距離測定サイトで距離が調べられます。こちらをクリック
- マイカー(往復) km マイカーの燃費 km/L
- バイク(往復) km バイクの燃費 km/L

1ヶ月の勤務日数は？ 日

(3)マイカー、バイクの燃費がわからない場合は、マイカーは「10」、バイクは「60」と入力してください

①準備 ②入力 ③集計 月間記録

2. エコ通勤開始！日々のエコ通勤を記録しましょう

エコ通勤した日の交通手段と距離を入力します。

(1) ②入力シートをクリックします

(2) エコ通勤した日付と、交通手段、往復の距離を入力してください

エコ通勤をした日は入力してください。
(いつもと同じ通勤の日は入力する必要はありません。)

日付とチャレンジ内容
「記録」ボタンをクリック

記録

削除

日付を入力し
その日の

(3) 入力したら、記録ボタンを押すだけ 警告メッセージが表示されたら4ページを参照ください

間違えて入力したときは削除ボタンを押すと、その日の記録が削除されます

☆ 入力例

往復で、マイカーで30kmの普通の通勤を、エコ通勤に変えて、自転車6km、電車16km、バス9.4km、徒歩0.6kmで通勤した場合

(1) 日付を入力

(2) 普通の通勤方法を入力(「マイカー」)

(3) それぞれ変更した通勤方法を入力

(4) 距離を入力

(5) 記録ボタンをクリック

エコ通勤をした日は入力してください。
(いつもと同じ通勤の日は入力する必要はありません。)

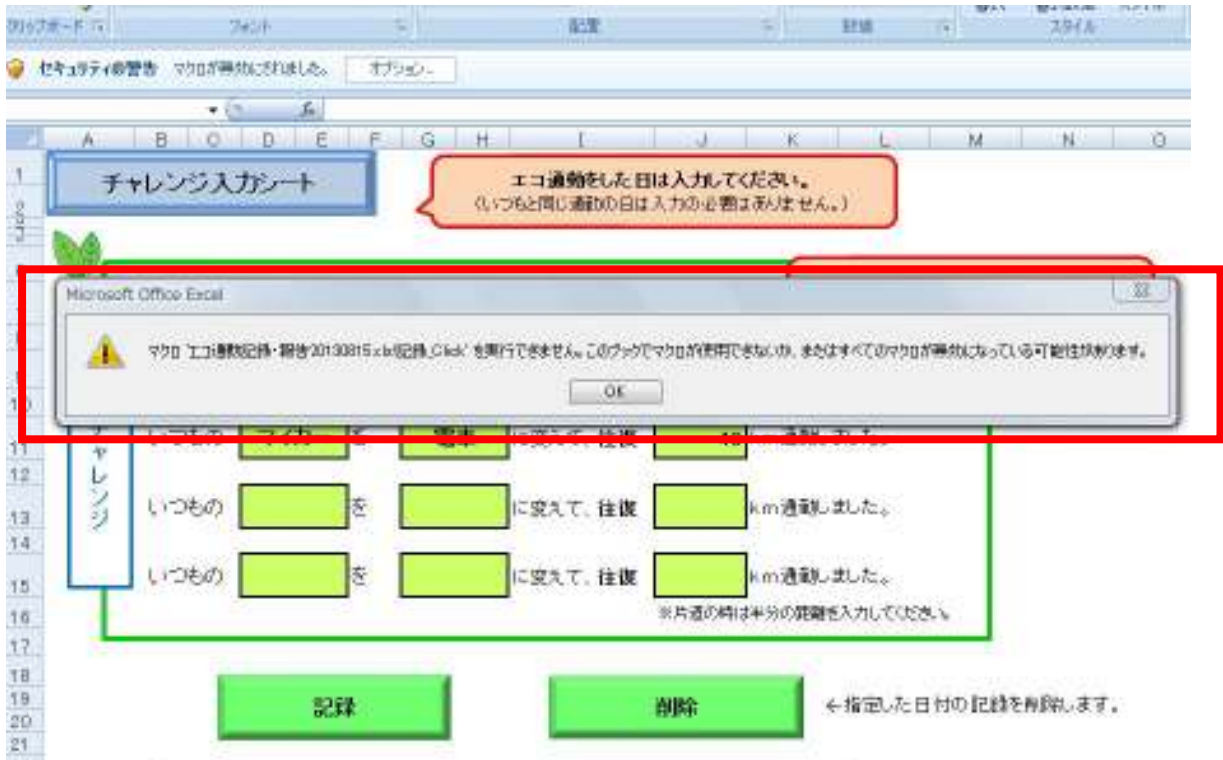
日付とチャレンジ内容
「記録」ボタンをクリック

記録

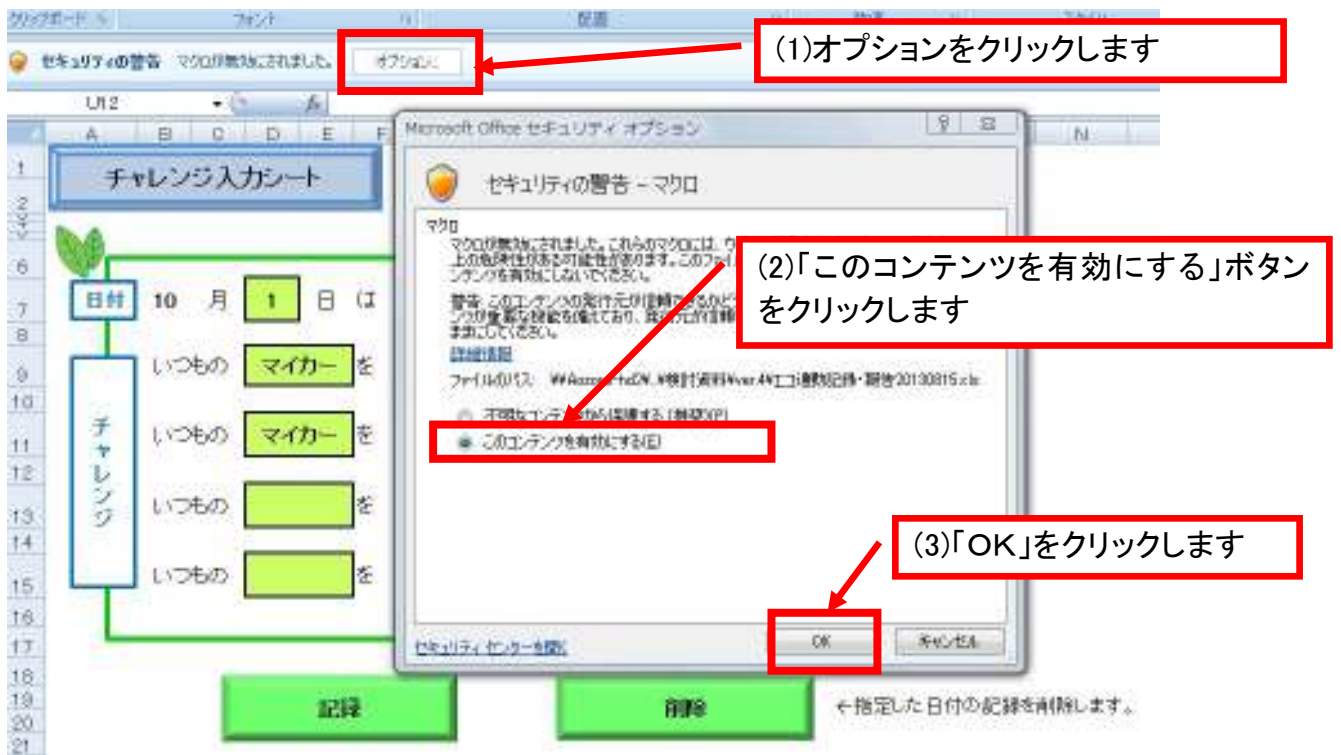
日付を入力し
その日の

☆ マクロを使用できるようにしましょう

もし、こんなメッセージが表示されてしまったら、マクロを有効化する必要があります。手順に従ってマクロを使用できる状態にしましょう。



マクロの有効化の手順はこちらです。



？ 毎日のエコ通勤の経過を見たいときは・・・

月間の記録

日	記録	エコ通勤チャレンジ内容								チャレンジ後		ボーナス ポイント	獲得 ポイント	
		チャレンジ1		チャレンジ2		チャレンジ3		チャレンジ4		CO2 削減量 (kg)	消費カロ リー (Kcal)			
		手 段	距離 (km)	手 段	距離 (km)	手 段	距離 (km)	手 段	距離 (km)					
1	○	マイカー	→ 自転車	42							9.7	646.8	840	11231
2														
3	○	マイカー	→ 電車	40	マイカー	→ 徒歩	3				9.2	72.2	860	10148
4	○	マイカー	→ 電車	40	マイカー	→ 徒歩	3				9.2	72.2	860	10148
5	○	マイカー	→ 電車	40	マイカー	→ 徒歩	3				9.2	72.2	860	10148
6	○	マイカー	→ 自転車	42							9.7	646.8	840	11231
7														
8														
9														
10	○	マイカー	→ 自転車	42							9.7	646.8	840	11231
11	○	マイカー	→ 電車	40	マイカー	→ 徒歩	3				9.2	72.2	860	10148
12	○	マイカー	→ 自転車	42							9.7	646.8	840	11231
13														
14														
15	○	マイカー	→ 電車	40	マイカー	→ 徒歩	3				9.2	72.2	860	10148
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														

「月間記録」をクリックします。

3. 1か月のエコ通勤終了！ 成果を確認

(1) ③集計シートをクリックします

チャレンジ集計シート

1か月のチャレンジが終了したら、
成果が表示されます。

1か月の集計結果

チャレンジ前		チャレンジ後			
CO2排出量	104.2 kg	CO2削減量	7.3 kg	CO2削減率	7.0%
		カロリー消費量	1029.9 Kcal		
		エコ通勤ポイント	9370		

身近な食品のカロリーは？
 ・ビール(大)ジョッキ/1杯:320kcal
 ・ドーナツ/1個:174kcal
 *食品のエネルギー量(厚労省HPより)

エコ通勤ポイントとは？
 エコ通勤頑張り度の目安です。二酸化炭素削減量、消費カロリー量、通勤経路の中でエコ通勤
 り組んだ距離をそれぞれポイント化して合計したものです。

自動的に成果が表示
 されます

①準備 ②入力 ③集計 月間記録