



未来へつなぐ ゼロカーボン！
ZERO CARBON CITY
SASEBO

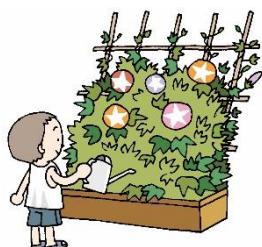
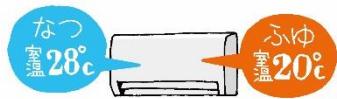
西九州させぼ
広域都市圏

おやこ

親子でエコチャレンジ

かつどうほうこくしょ

～活動報告書～



れいわねんがつ
令和5年3月

させぼし かわたなちょう はさみちょう ひがしそのぎちょう さざちょう
佐世保市、川棚町、波佐見町、東彼杵町、佐々町

「親子でエコチャレンジ」概要

(1) 目的

「親子でエコチャレンジ」はご家族で省エネに取り組み、環境にやさしい暮らしを実践するため
に「エコチャレンジシート」に取り組んでもらうことで、家庭での環境への負荷が少ないライフス
タイルを身に着けていくことを目指します。あわせて、日々の暮らしと環境とのかかわりを知り
脱炭素への意識向上を図るもので、今年は、佐世保市、川棚町、波佐見町、東彼杵町、佐々町と
協力して行いました。

(2) 実施方法

小学生とその保護者を対象として、実施期間中の1週間、家族で省エネに取り組んでもらい、
エコチャレンジシートを付けてもらいました。

手順	家の中で、自分でできること						家族で協力してできること					
	テレビ	照明	冷蔵庫	お風呂	ごはん	はみがき	エアコン	料理	洗濯	照明	ごみ出し	買い物
① できた項目に○をつけよう。	見ていないときは電源を切ろう	照明を使わないときはこまめに消そう	冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	シャワーを出す時間を短くしよう	残さず食べよう	歯を磨くときは、水道を止めよう	冬は室温度に設定しよう	生ごみは水切りをして捨てよう	お風呂の残り湯を洗濯などに使おう	省エネ電球を使うようにしよう	ごみの分別をしよう	マイバッグを持っていたこう
② 取組を1週間続けよう。												
③ 1週間後に○の数を数えて、合計の欄に記入しよう。												
④ おうちの人と一緒に感想をかこう。												
												
月 日()												
月 日()												
月 日()												
月 日()												
月 日()												
月 日()												
月 日()												
〇の合計												

1. 取り組んだ感想を書いてね！

2. おうちの人にも感想を書いてもらおう！

図1. エコチャレンジシート

2 取組結果概要

(1) 実施期間 12月26日から1月31日までの期間中の1週間

(2) 取組世帯数 179世帯

※内訳：佐世保市35世帯、川棚町29世帯、東彼杵町20世帯、波佐見町26世帯、佐々町69世帯

(3) エコチャレンジで減らすことができた二酸化炭素の量

エコチャレンジメニュー	○の数 かず	1日で減らせる にさんかたんそりょう 二酸化炭素の量	1週間で減らすことができ にさんかたんそりょう た二酸化炭素の量
① テレビを見ていない時は電源を切ろう	1,037	27.1g	28,102.7g
② 照明を使わないときはこまめに消そう	1,071	7.1g	7,604.1g
③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,121	9.9g	11,097.9g
④ シャワーを出す時間を短くしよう	1,034	79.5g	82,203.0g
⑤ ご飯を残さず食べよう	1,107	20.2g	22,361.4g
⑥ 歯を磨くときは水道を止めよう	1,205	1.6g	1,928.0g
⑦ 冬は室温20度に設定しよう	625	85.5g	53,437.5g
⑧ 生ごみは水切りをして捨てよう	1,147	44.7g	51,270.9g
⑨ お風呂の残り湯を洗濯に使おう	462	19.2g	8,870.4g
⑩ 省エネ電球を使うようにしよう	878	144.7g	127,046.6g
⑪ ごみの分別をしよう	1,137	37.4g	42,523.8g
⑫ マイバッグを持っていこう	1,065	158.9g	169,228.5g
※全世帯が1週間取り組むと、「1項目の○の数の合計」は 1,253個	合計 こうけい	605,674.8g	

みんながエコチャレンジに取り組んだ結果、

なんと「605,674.8g」の二酸化炭素の量を減らすことができました！

体積になおすと、どれくらいの二酸化炭素を減らすことができたのか見てみよう！



サッカーボールの場合



約60,567.4個



浴槽の場合



約1,620杯 (200Lを対象)



ごみ袋の場合



約7,190袋 (45Lを対象)

杉の木は1本で1週間あたり

268.5gの二酸化炭素を吸収しているんだ！

つまり、杉の木2,256本分の二酸化炭素を

削減したことになるね！



(4) ○の平均個数と実施率

エコチャレンジメニュー	○の数	世帯あたり平均 (○の数÷世帯数)	実施率
① テレビを見ていない時は電源を切ろう	1,037	5. 8個	82. 8%
② 照明を使わないときはこまめに消そう	1,071	6. 0個	85. 5%
③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,121	6. 3個	89. 5%
④ シャワーを出す時間を短くしよう	1,034	5. 8個	82. 5%
⑤ ご飯を残さず食べよう	1,107	6. 2個	88. 3%
⑥ 歯を磨くときは水道を止めよう	1,205	6. 7個	96. 2%
⑦ 冬は室温20度に設定しよう	625	3. 5個	49. 9%
⑧ 生ごみは水切りをして捨てよう	1,147	6. 4個	91. 5%
⑨ お風呂の残り湯を洗濯に使おう	462	2. 6個	36. 9%
⑩ 省エネ電球を使うようにしよう	878	4. 9個	70. 1%
⑪ ごみの分別をしよう	1,137	6. 4個	90. 7%
⑫ マイバッグを持っていこう	1,065	5. 9個	85. 0%

(5) 考察

令和4年度の「親子でエコチャレンジ」では、179世帯の親子が、エコチャレンジメニューの12項目について1週間取り組みを行いました。

チャレンジシートの集計結果から全体的に実践できていましたが、室温の設定、お風呂残り湯、省エネ電球の項目の実施率はばらつきが大きく見られました。

皆さんのコメントを見ていると、大寒波の時のエアコンやシャワーの取組が難しかったとの声が上がっていました。例えば、エアコンの設定を20度にしても、大寒波のときは、部屋の温度も大きく下がってしまいます。エアコンの設定ではなく、部屋の温度を20度になるように設定すると過ごしやすくなります。

温度計を設置すると部屋の温度を確認でき、より取り組みやすくなるのでぜひ使ってみましょう。

お風呂は、残り湯を洗濯に使うことで、水道代の節約にもつながります。もし実践していない方は一度お試しください。

省エネ電球の使用については、電球が切れたときに順次LED電球に交換するようにしてみていただければと思います。

親子でエコチャレンジの取組期間は1週間ですが、これらの取組は1年中行うことができる取組ばかりです。これをきっかけに、今後もエコな取組を続けていただければと思います。

3 「親子でエコチャレンジ」に取り組んだ参加者の感想

(1) 子どもの感想

- 自分でできることができることがたくさんあってすこしでもちきゅうにやさしく生活していきたいです。
- エコチャレンジ、だれかをたすけられたと思ったらうれしかったのでつづけたいです。
- いまからも続けていきたいです。
- 冬は寒いので来年は室温を20度にできたらなと思います。
- このチャレンジをして、改めてまたエコを頑張ろうと思いました。
- 家の中で自分でできることはできているけど家族と協力してできることをもっと頑張りたいです。
- 電気を消したり水を止めることをがんばりました。
- すごいエコについて学べたので、よかったです。
- いつもしていることがエコにつながっているんだなと思いました。これからもエコチャレンジをしたいです。
- エコチャレンジが、楽しすぎました。またエコチャレンジがあつたら、かぞくでもっとがんばりたいです。しつおん20どがむずかしかったです。
- 買い物などに行くときは、マイバッグを持っていったり自分で出来ることをもう少しやれた良いいなと思いました。

(2) 保護者の感想

- 寒い日が続き、シャワーやエアコンは多く使ってしまいますね。照明を消したり電源を切ったりなどできることを進んで行っているのは今後も続けてほしいです。
- 以外にも丸が多くて驚きました。中でもご飯を残さず食べることもエコにつながるということ、新発見でした。必要なものを買い、丁寧に扱うという食事を準備する側の工夫もまた大切になると思います。
- 家族みんなでチャレンジして勉強になりました。
- 長く続けていくことが大切だと思うので、習慣化していくこうと思います。
- 子どもと一緒に地球温暖化やエコについて話し合いができるよかったです。
- こういったチャレンジすることによって、もっと出来ることはないかと考えることが出来ました。本人も「電気消さんば！」と頑張っていました。
- エアコンの設定温度が20度だったので寒いかなと思いましたが、意外と温かったので続けられました。日頃からの意識づけが大切なので、これからも取り組んでいきたいです。
- 最近は、声掛けをしながら一緒にやってましたが、ちょっとずつ子どもたちでやれてたのすごくイイ時間だったと思いました。
- エコチャレンジで、日常生活ではきづけていなかったエコを発見できました。子供と一緒にする事で、考え方や目の付け所が違うのでとても勉強になりました。
- 室温等についてはどうしても難しかった。可能なところで気をつけたいと思いました。
- チャレンジシートがあることで意識することが多くなりました。

4 家庭からはじめる10の取組

地球温暖化の原因である二酸化炭素を減らすためには、電気などのエネルギーのむだ使いに気を付けることが大切です。

「むだ」なエネルギーを使わないために、私たちが生活の中でできる工夫はたくさんあります。

「家庭ではじめる10の取組」を紹介しますので、地球温暖化を防ぐために、地球にやさしいエコライフを送ってみましょう。

家庭ではじめる10の取組	減らすことができる 二酸化炭素の量(年間)	節約できる金額 (年間)
①エアコン利用時の室内温度は、冷房28℃・暖房20℃を自安に	約49kg	約2,250円
②使っていない照明はこまめに消灯。一つの部屋で家族団らん	約3kg	約120円
③テレビ番組は選んで、見る時間を減らしましょう	約10kg	約450円
④冷蔵庫は整理して使いましょう	約26kg	約1,180円
⑤ガスの炎が、なべ底からはみ出さないようにしましょう	約5kg	約430円
⑥シャワーのお湯はこまめに止め、1分減を目指に	約29kg	約3,300円
⑦洗濯物は、容量の8割を自安にまとめ洗いをしましょう	約4kg	約3,980円
⑧車の運転は、ふんわりアクセル等エコドライブをしましょう	約344kg	約17,790円
⑨買い物のときは、マイバッグを使いましょう	約58kg	—
⑩ごみカレンダーをチェックして、きちんと分別リサイクル	—	—

これらの取り組みを1年間続けると、年間で約29,500円の節約と、約528kgの二酸化炭素の削減につながります（数字はあくまで目安です）

ご協力ありがとうございました！