



西九州させほ  
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4年3月

させほし 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

# 1 「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实践するために、電気やガスの省エネなど地球温暖化防止のために具体的な取り組み方法を記載した「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つ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地球温暖化問題への意識向上を図るものです。今年、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					家族と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。												
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。												
												
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25日から1月31日までの期間中の1週間

(2) 取組世帯数 185世帯

※内訳：佐世保市27世帯、川棚町30世帯、東彼杵町18世帯、波佐見町38世帯、佐々町72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	〇の数	1日で減らせる 二酸化炭素の量	1週間で減らすことが できた二酸化炭素の量
① テレビを見ていない時は電源を切ろう	1,103	27.1 g	29,891.3 g
② 照明を使わないときはこまめに消そう	1,114	7.1 g	7,909.4 g
③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,189	9.9 g	11,771.1 g
④ シャワーを出す時間を短くしよう	1,087	79.5 g	86,416.5 g
⑤ ご飯を残さず食べよう	1,124	20.2 g	22,704.8 g
⑥ 歯を磨くときは水道を止めよう	1,230	1.6 g	1,968.0 g
⑦ 冬は室温20度に設定しよう	602	85.5 g	51,471.0 g
⑧ 生ごみは水切りをして捨てよう	1,218	44.7 g	54,444.6 g
⑨ お風呂の残り湯を洗濯に使おう	525	19.2 g	10,080.0 g
⑩ 省エネ電球を使うようにしよう	1,055	144.7 g	152,658.5 g
⑪ ごみの分別をしよう	1,217	37.4 g	45,515.8 g
⑫ マイバッグを持っていこう	1,100	158.9 g	174,790.0 g
※全世帯が1週間取り組むと、「1項目の〇の数の合計」は 1,295個		合計	649,621.0 g

みなさんがエコチャレンジに取り組んだ結果、

なんと「649,621.0g」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64,962個



浴槽の場合

約1,740杯 (200ℓを対象)



ゴミ袋の場合

約7,720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2,419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	1,103	6.0個	85.2%
② 照明を使わないときはこまめに消そう	1,114	6.0個	86.0%
③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,189	6.4個	91.8%
④ シャワーを出す時間を短くしよう	1,087	5.9個	83.9%
⑤ ご飯を残さず食べよう	1,124	6.1個	86.8%
⑥ 歯を磨くときは水道を止めよう	1,230	6.6個	95.0%
⑦ 冬は室温20度に設定しよう	602	3.3個	46.5%
⑧ 生ごみは水切りをして捨てよう	1,218	6.6個	94.1%
⑨ お風呂の残り湯を洗濯に使おう	525	2.8個	40.5%
⑩ 省エネ電球を使うようにしよう	1,055	5.7個	81.5%
⑪ ごみの分別をしよう	1,217	6.6個	94.0%
⑫ マイバッグを持っていこう	1,100	5.9個	84.9%

#### (5) 考察

令和3年度の「親子でエコチャレンジ」では、185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、エコチャレンジメニューの取組のほとんどが実施率85%前後となっており、全体的に実践できていましたが、室温の設定、お風呂残り湯の項目の実施率はばらつきが大きく見られました。また、省エネ電球の項目もばらつきが大きく見られました。

エアコンは、エアコンの設定温度を20度にするのではなく、部屋の温度が20度になるようにすることが、大切です。部屋の温度を確認できるよう温度計を設置したり、「見える化」するとより取り組みやすくなると思います。

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1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ください。

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

- 意識してとりくむことができるよう、これからもがんばりたいです。
- 二酸化炭素が減るといいなと思いました。
- これはSDGsにもなっていていいと思います。
- もう少しできることを増やしたい。
- 家の中で、自分でできることは少しずつところがけたけど、今度は家族と協力できることをがんばりたいと思います。
- 上でチェックした以外にもシューズを洗うときに水をとめるなどいろいろな課題があるので、自分で出来る事を考えて生活したいです。
- こういう機会はあまりない意識してすることができ、良かったです。
- もっとお風呂の残り湯を洗濯などに使うようにしようと思いました。
- 寒い日はとくに室温20度を守れなかった。
- シャワーを出す時間が長いから、短くしたいです
- 地球温暖化についてもっと知りたいと思いました。
- 最初の時は言われてからしかできなかったけど、どんどん自分で出来るようになりました。これからも頑張りたいです。

#### (2) 保護者の感想

- 出来なかったことも多くあったので、これからは地球温暖化を意識して行動していこうと思います。
- 声かけをし、習慣になるよう心がけていきたいと思いました。
- 室温の設定・お風呂の残り湯は、今後気を付けようと思いました。
- 小さなことでも気を付けていけば大きいエコにつながりますね。
- よく頑張っていて取り組んでいたと思います。
- 改めてエコチャレンジを見て勉強にもなりました。普段あまり気にしていなかったことも気をつけて毎日生活していこうと思います
- 普段からしていることが項目に多かったので、これからも取り組みを続けていきたいと思いました。結果エコにつながっていければうれしいです
- 年末年始がとくに寒かったので室温設定20℃はムリでした。
- チャレンジシートで確認することにより、親子で意識的に取り組みました。
- 勉強する時、ごはんを食べる時、自らテレビを消していました。
- マイバックは忘れてしまうことも多く反省です。使わない電気はこまめに消して工夫しながら過ごしていけないと思いました。
- 大人だけではなく、子供にもできるエコを意識してもらったいいチャレンジだったと思います。
- お風呂の残り湯の活用をもっとしていきたいと思いました。

## 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」を紹介いたしますので、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℃を目安に	約 49 kg	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 3 kg	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 10 kg	約 450円
④冷蔵庫は整理して使いましょう	約 26 kg	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 5 kg	約 430円
⑥シャワーのお湯はこまめに止め、1分減を目標に	約 29 kg	約 3,300円
⑦洗濯物は、容量の8割を目安にまとめて洗いをしましょう	約 4 kg	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 344 kg	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 58 kg	—
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)

きょうりよく

ご協力ありがとうございました!