

葛城市全体で 341 世帯が参加 1173 kg-CO₂ 削減しました

2025 年度エコチャレンジシートを活用した温室効果ガス削減効果

2026 年 2 月 NPO 法人奈良ストップ温暖化の会 NASO
(奈良県地球温暖化防止活動推進センター)

4 年生を対象とした地球温暖化防止の環境学習後、各家庭で 7 日間 6 項目のエコチャレンジに取り組み、取り組み状況を「できた：青色、半分できた：黄色、できなかった：赤色」で色ぬりしてもらったものを数値化し、各家庭の取り組みによる CO₂ 排出量の削減効果として集計しました。

◆プール 1.9 個分の広さの太陽光パネルで発電したのと同じ効果

参加世帯数は 5 校 341 世帯、7 日間あたりの CO₂ 削減量は 1173kg-CO₂ となりました。

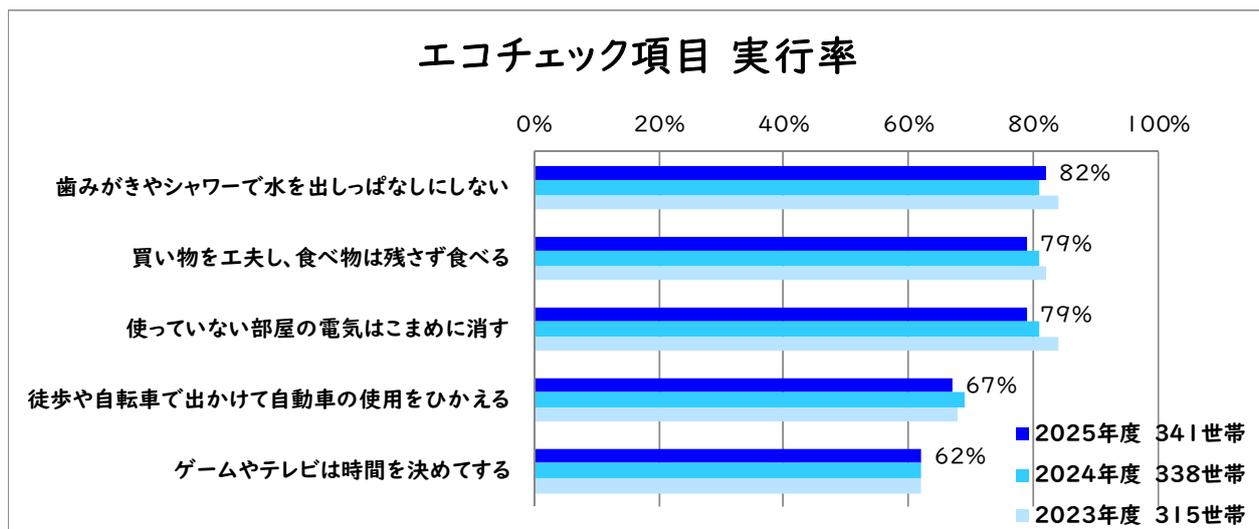
これは一般的な学校のプール (25m×15m) 1.9 個分の広さの太陽光パネル (約 140kW) を設置し発電することで、家で使う電気からの CO₂ 排出量を減らすのと同じ効果となります。設置した場合には約 2400 万円かかるので、経済的にも効果のある取り組みといえます。

1 人ひとりの力は小さくても、集まると大きな力となります。これらの取り組みをライフスタイルに組み込み、家族とともに継続することで地球温暖化の進行を止めることにつながります。

◆上位 3 つの取り組みは、10 人中 8 人以上が行動できた

各取組項目がどの程度実行されたかについて、実行率を算出しました。

実行率の最も高かった項目は「歯磨きやシャワーで水を出しっぱなしにしない」(82%)、次いで「買い物は工夫し、食べ物は残さず食べる」(79%)、「使っていない部屋の電気を消す」(79%)、が同程度で上位 3 項目は 80% 程度の取り組みができました。



◆温室効果ガス削減量は「自動車の使用を控える」がトップ

次に、取り組み項目別の削減量を算出しました。エコチェックシートで取り組んだ項目と、

実行された場合の1家庭1日あたりの削減量のめやすは以下のとおりです。削減量の集計に際しては、「できた」場合は表の削減量、「半分できた」場合は表の削減量の1/2量としました。

■エコチェックシートの取り組み内容と削減量のめやす

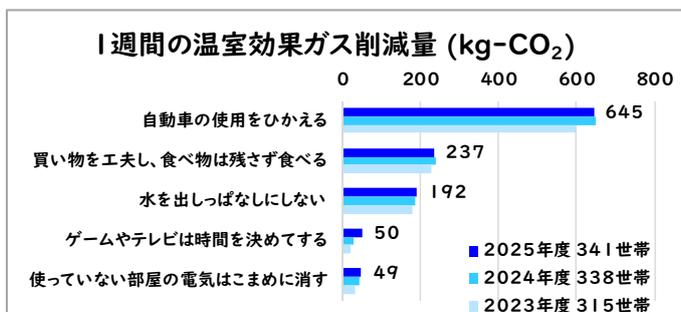
項目	CO ₂ 削減量のめやす (g-CO ₂ /日 世帯あたり)
使っていない部屋の電気を消す	26
テレビは見たい番組だけ	33
買い物を工夫し、食べ物は残さず食べる	125
歯磨きやシャワーで水を出しっぱなしにしない	98
自動車の利用を控える	400

取り組み実施期間である7日間あたりのCO₂削減量は、「自動車の使用を控える」が最も多く、645kg-CO₂であり、全体の約55%を占めていました。自動車からの排出量は1回あたりの削減量が多いことから、削減効果が得られやすいことがわかります。削減効果の大きな項目に積極的に取り組むとともに、削減量は小さくても意識を高めることができました。

■学校別参加世帯数及びCO₂削減量

	学校名	参加世帯数	温室効果ガス削減量 (kgCO ₂ /7日間)
1	新庄小学校	125	441
2	忍海小学校	61	182
3	新庄北小学校	※	※
4	磐城小学校	127	450
5	當麻小学校	28	100
	合計	341	1173

※新庄北小学校は実施されていますがデータ入力されていないため集計に含まれておりません



参加した家庭の多くが8割程度以上の取組に実行できたことから、子どもへの教育を通じた各家庭への温暖化防止普及啓発活動は非常に効果的であり、継続の意義は高いと考えられました。

◆取り組みの感想など

<自分で考えた取組の一例>

6項目中1項目は、自分で取り組みを考えて実践しました。

- エアコンの温度を下げすぎない
- 電気をつけっぱなしにしない
- 冷蔵庫の開け閉めを減らす
- マイバッグやマイボトルを使う
- お風呂で洗ったあと髪の毛をしっかりとふく
- クーラーがついているときはドアを閉める
- ゴミの分別をする
- ティッシュペーパーを大切に使う
- テレビを見ていないときは消す
- 植物を育てる

<取り組んでみた感想（抜粋）>

- ぜんぶ青色にしようと思って、だけど黄色が少しあってくやしかったし、エコチャレンジってむずかしいなと思った。これからもエコチャレンジをがんばる。
- このエコチャレンジシートをして、自分たちでできることをもっと増やして、自ら取り組んでいきたいと思います。
- できたこともいっぱいあるけど、できなかったことが思ったよりも多かったので、そこをなおしていこうと思います。
- やっぱり見える化することでやる気が出ました。楽しかったです。
- 取り組んでいて楽しいし、この宿題がおわっても、つづけてチャレンジしていこうと思います。
- 今までペットボトル、その他は分別してたけど、プラスチック、紙とかはたいへんだった。
- 水をこまめにとめるだけで、こんなにCO₂がへるのなら、これからも気をつけたいとおもう。
- いつもの生活をふり返ってみて、食べ物をすべて食べているか、水を出しっぱなしにしていなかなどなど大切なことが分かった。
- 食べ物を残すことが2回あったので、最初から少なく入れてもらおうと思いました。
- 食べ物を残すことが少なくなって、ご飯がおいしく食べれた。
- だんぼうを1度さげることをがんばれてよかった
- これからもCO₂をへらすように電気をこまめに消したり、テレビは時間を決めてみるように心がけたいです。
- そんなにCO₂がへるなんて、はじめて知った。これからもCO₂がへるようにならば取り組めます。おうちの人にもいっておきます。集計結果を楽しみにしておきます。これからも、CO₂がへるようにと一生忘れません。
- 家族で協力して取り組むとできることが多かった。これからも続けようと思った。
- 毎日エコチャレンジやっているとそれがあたりまえにできるようになってくるので、これからも続けたいです
- これら以外もとりくんで、少しでもCO₂をへらしてやる！と思いました
- 身近なところでCO₂がたくさん出ているので少しの取り組みでもCO₂をへらすことができるんだと改めて思いました

<保護者より（抜粋）>

- 子どもと一緒に地球環境について話をする機会ができました。エコにつなげるためには、どのように行動すればよいのか一緒に考えながら実践しました。少しずつではありますが、エコを意識しながら今後も子どもたちと一緒に続けていきます！！
- 今まで近くでも車を使っていたけど、一緒に歩いて行けばすぐに着いたよ。ガソリン代も浮くし、環境にも良いことなので、また一緒に歩いて買い物に行こうね。健康にも良いね！
- おじいちゃんおばあちゃんちに「CO₂削減のために自転車で行く！！」と、とても寒い日でしたが自転車で行きました。普段自転車に乗る機会が少ないので、自転車の練習にもなり一石二鳥になりました。いい運動になりました。
- 大人も近いところへは車の利用を控えないといけないなと思いました。
- お風呂での水の使用量を測って、家族みんなで節水に取り組むことができました。（1人目標シャワー20Lにしました）

- お風呂では体を洗った後はシャワーではなく浴槽のお湯で体の泡を流し節水に取り組んでいました。
- 毎日寒かったので、つい暖房をつけてしまいましたが、設定温度や服の着脱で上手に工夫できていました。
- 部屋の電気をけす、車をなるべく使わないなど、積極的に取り組んでいました。また本人だけではなく、家族への声かけもしてくれて、非常に前向きな姿勢が見られました。
- 暑すぎるので、自転車や徒歩ではなかなかでかけることができませんでした。ただ、いつもの生活の中で少し意識するだけで、できることが多かったです。「少しの意識」をこれからも家族みんなで続けていきたいなと思います。
- エコチャレンジ中じゃない時でも、意識してシャワーを出しっぱなしにしないようにしたり、こまめに部屋の電気を消したり、出かける時に水筒を持つように心がけていました。これからも続けていきたいです。
- エコチャレンジは取り組みやすい項目でしたのでこれを機会に家族みんなで続けられたらいいなと思いました^^
- 娘が今までつけっぱなしだった電気を消すようになったり、ごはんを残していたのを全部食べるようになったりと、少しずつ意識するようになりました。私自身もできることから始めてみようと思います。
- 普段からエコな生活を心がけているので、いつもと大きな変化はありませんでしたが、今年は猛暑のため、例年よりエアコンや車の利用回数が増えてしまったため、思っていたよりも黄色マークが多くなった気がします。ただ、本人もこの取組のおかげで意識できたので、エコな生活を心がける良い機会になったと思います。
- 忙しい、面倒だ、少しだけだからいいかという理由で自分もついつい電気やTVをつけっぱなしにしていたことに気づかされました。子どものおかげで、自分たちの日常生活をふり返るよい機会が持てました。ほんの少しの行動が今後のエコにつながる。ちり積もですね。意識して家族で取り組みたいです。
- 自転車で行けるところは、自分でこいでいく。それは日頃からしていましたが、それがエコにつながっているという話はしていませんでした。今回そういう勉強をしてくださり、ありがたかったです。自分でもできることがたくさん身近にあるということを知れたと思います。
- このようにして文字にして見える化することで、毎日いかに意識していなかったか、子どもと見つめ直すきっかけとなりました。
- 普段からしている事がエコになっていたり、気にしないとエコにつながらないんだと、1日ずつエコチャレンジのふり返りをしてよくわかりました。これからも一緒にできる所からエコチャレンジを続けていこうと話しました。
- 地球のためにできることがこんな身近なところからいくらでもあったのだと気づかされました。一人でも多くの方が、エコに取り組むことが大切だと思うので、これからも家族で話し合い、続けていきます。エコについて考える良いきっかけをいただきありがとうございました。
- 息子が意識して取り組んでいるおかげで、親も気づかされることもありました。一人が継続して取り組むことで、まわりも意識するようになり、家庭から学級、学校、そして社会へと広がっていく、理想的なチャレンジだと感じました。
- 地球温暖化について知り、自分の日々の生活を振り返る機会になったと思います。自分に何ができるか、家族で話し合いました。できることから始めようと、取り組みを考えました。しっかりと実践することができました。