

奈良市全体で 1873 世帯が参加 7.35t-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 3 月 NPO 法人奈良ストップ温暖化の会 NASO

3 年生を対象とした ECO キッズ！ならの子ども環境学習後、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 12 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 41 校 1873 世帯、7 日間あたりの CO₂ 削減量は 7.35t-CO₂ となりました。

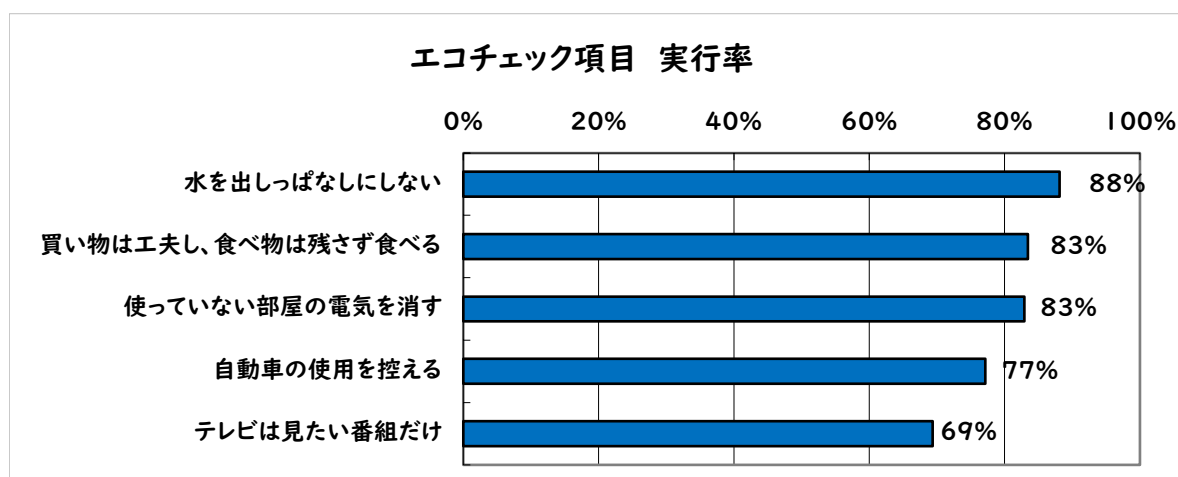
これを継続すると 1 年間で 383t-CO₂ の削減となり、一般的な学校のプール（25m×15m）約 12 個分の広さの太陽光パネル（約 900kW）を設置し発電することで、家で使う電気からの CO₂ 排出量を減らすのと同じ効果となります。仮に、約 900kW の発電施設を設置する場合には約 1.5 億円かかるという試算もあるため、経済的にも効果のある取り組みといえます。

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」（88%）、「買い物は工夫し、食べ物は残さず食べる」（83%）と「使っていない部屋の電気を消す」（83%）が同程度で、上位 3 項目は 10 人中 8 人が実行できました。



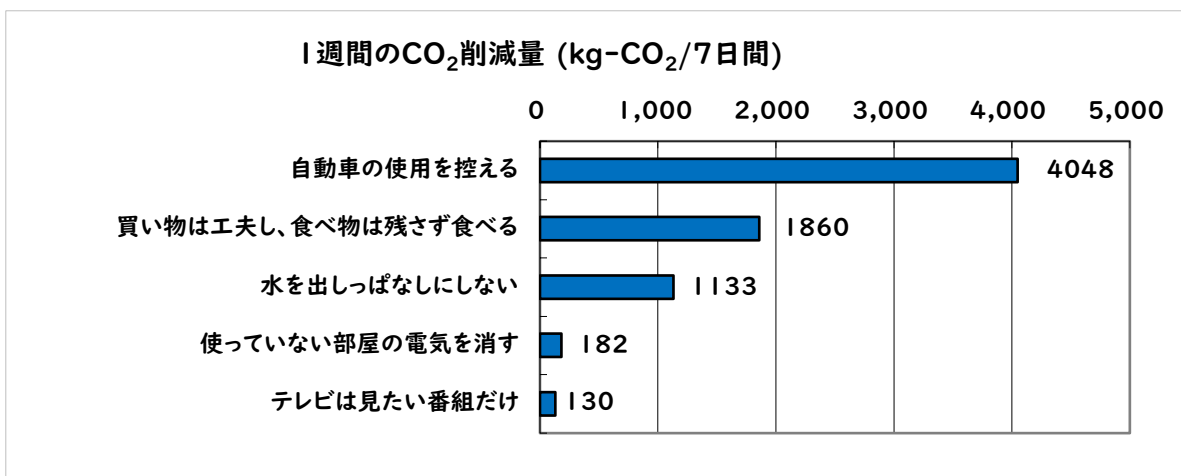
◆温室効果ガス削減量は「自動車の使用を控える」がトップ

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	17
テレビは見たい番組だけ	14
買い物を工夫し、食べ物は残さず食べる	170
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、4048kg-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大きいことから、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	CO ₂ 削減量 (kg-CO ₂ /7日間)	学校名	参加世帯数	CO ₂ 削減量 (kg-CO ₂ /7日間)
1 椿井小学校	36	145	22 鳥見小学校	58	213
2 飛鳥小学校	41	178	23 登美ヶ丘小学校	93	332
3 鼓阪小学校	6	22	24 六条小学校	81	290
4 済美小学校	66	264	25 青和小学校	65	248
5 佐保小学校	31	137	26 ならやま小学校	51	199
6 大宮小学校	41	161	27 東登美ヶ丘小学校	55	204
7 都跡小学校	59	228	28 二名小学校	54	204
8 大安寺小学校	43	163	29 西大寺北小学校	71	290
9 東市小学校	11	38	30 富雄第三小学校	42	148
10 平城小学校	40	149	31 平城西小学校	66	280
11 辰市小学校	32	121	32 大安寺西小学校	60	255
12 明治小学校	38	145	33 三碓小学校	87	352
13 帯解小学校	17	72	34 朱雀小学校	41	156
14 伏見小学校	102	419	35 済美南小学校	24	78
15 富雄南小学校	66	284	36 鼓阪北小学校	11	41
16 富雄北小学校	55	206	37 伏見南小学校	71	279
17 田原小学校	6	23	38 佐保台小学校	34	125
18 柳生小学校	5	18	39 佐保川小学校	62	269
19 興東小学校	-	-	40 左京小学校	52	210
20 あやめ池小学校	47	199	41 月ヶ瀬小学校	1	4
21 鶴舞小学校	35	131	42 都祁小学校	17	72
			合計	1873	7352

*興東小学校：3年生児童0人のため実施なし

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

<取り組んでみた感想（抜粋）>

◆電気・照明

- ・「ドアはすきまなくしめる」を全部できたから嬉しい。電気のりょうがはかれる電気メーターがあってびっくりしました。
- ・いつもどのくらい電気を使っているか分かったのでこれからできるだけ電気を使わないようにしたいです。
- ・いつもは使ってない部屋の電気を消すのを忘れていましたが、エコチャレンジを意しきしてやればけせるようになりました。
- ・トイレのベンダを閉めないといけないけどあいてたままでわすれがちだったです

◆エアコン（冷暖房）

- ・いつもはエアコンの温度をあまり気にしなかったけれど、昼間の温かい時などには温度を下げたりしました。
- ・エアコンの温度はよく寒いからとあげたくなったけど、さいこうでも 20 度以上はあげないでおうと家族にもそのことを話してできました。これからもエコをつづけていこうと思いました。
- ・エアコンを出かける 5 分前に消しても部屋のなかは、温もっているのだから寒いとも、思いませんでした。なので、これからも続けようと思います。

◆交通（自動車）

- ・自動車の使用をひかえることをもうすこしががんばりたい。
- ・はじめの方は、車で出かけてたけど、少し車ででかけるのが多いなと思ったので、自転車ででかかってみたら、○が多くなったのでうれしです。
- ・習い事に自分で自転車でいけるようになった。

◆ゲーム・テレビ

- ・いつもはゲームのじかんをふやしてるけどきめてできた。
- ・ゲームやテレビの時間を決めてやったらお母さんにほめてもらってうれしかったです。
- ・楽しいことはやめられないけど電気のむだになるのでこれから時間を決めてしたいです。
- ・ほとんどさいごは青だったけど、ゲームは時間を決めていたりきめていなかったりしていたからつぎからはじかんをきめてする。最後ひとつだけ黄色だったからくやしかった

◆水・お湯

- ・お風呂でシャワーを使わず湯ぶねのお湯だけで体を洗ったけど意外と難しかったです。チャレンジが終わってもエコ活動を続けようと思います。
- ・お風呂掃除のとき水にすると、冷たかったけど、お湯で流したときと汚れの落ち方は変わらなかった。でも、水で流すと地球の環境にいいからこれからは、水で流そうと思った。
- ・これからはシャワー、歯磨きのときは、水をなるべく出さないようにがんばります。

◆ごみ

- ・レジ袋をもらわないところをがんばりました。ふくろをわすれないようにしました。
- ・ごみの分別は燃えるゴミと燃えないゴミに分けられるようになった。
- ・自分であるかと思ったらこまめにけしたらいいと思いました。またトレイもリサイクルするために店にすてる場所があるんだなと思いました。
- ・じぶんの水とうをもっていくことでペットボトルを買うことがすくなくなった

◆食べもの

- ・これからも苦手な食べ物もしっかり食べて書いてあることを全部頑張りたいと思います
- ・ご飯を残さずにきれいに食べることに、水をだしっぱなしにしないことを頑張りました。
- ・食べものをのこさなかった。毎日したいです。

◆その他

- ・いえの人のおてつだいができてうれしかったです。
- ・これからも、物を大切にしようとおもいました。
- ・ティッシュをつかひすぎなかったらながくつかえていいなとおもいました。
- ・部屋がきれいになってうれしい

・エコチャレンジがなければ、電気や、テレビなど気にしてなかったのに、これからはエコチャレンジがなくても、気にしてみようと思います。

- ・CO2 はへらせたと思います。地球おんだんかを地球のみんなでふせぎたいと思いました。
- ・エコキッズの宿題をして CO2 が少しでも少なくなっていたらいいなと思います。
- ・エコチャレンジは地球をすくうためにやっている取り組み。だから毎日つづけるのが大事だと分かりました。
- ・エコなことをすると僕たちの未来が変わるんだなと思いました
- ・エコは、ちきゅうにいいことだけでも、おおくの人がきょうりよくしないといけないこと。
- ・エコは、自分でもできるので親にまかせずこまめに電気を消すなどの取り組みをしていこうと思いました。
- ・地球がどんどん暑くなるなんてたいへんなことだと思いました。これからもエコをつづけたいと思いました。
- ・みずをたくさんつかうということは電気をつかうということをはじめて知りました。電気をつかうと二酸化炭素をいっぱいするので、みずはだいにじにつかいたいです。
- ・さいしょはかんたんだと思っていたけどついついやってしまうので、なかなかむずかしかったです。
- ・さいしょはむずかしかったけど途中からはかんたんにできていいと思いましたつぎまたやるときはぜんぶ2重丸にしたいと思います
- ・朝に太陽を浴びたら元気が出るし、徒歩で移動したら運動にもなるからしてよかったと思いました。他のものも、したらよかったことしか無いから、これからもずっと続けられればいいなと思います。
- ・家族にも声をかけることができよかったです。これからも続けたいと思いました。
- ・普段エコのことを考えていなかったけどエコを取り組んでから、こんなに小さい行動が、ものすごくでっかい地球につながるんだな〜と思いました。

<自分で考えた取組の一例>

- ・ご飯を全部食べる
- ・外でペットボトルを買わずにすいとうをもっていく。
- ・冷蔵庫を開けたらすぐしめる
- ・要らない紙はうらを使ってから捨てる。
- ・壊れるまで物を大切に使う
- ・えんぴつがなくなるまでかく
- ・ノートを最後まで使う
- ・ティッシュの使う枚数を少なくする。
- ・1日ゲームしない日をつくる
- ・あまり電気をつけずにカーテンを開ける
- ・だんぼうやヒーターはへやがあたたかくなったら消す
- ・エアコンを出かける5分前に消す。
- ・歯みがきやシャワーで水を出しっぱなしにしない
- ・しぜんを大切にす
- ・できる限り歩く。
- ・まい日じぶんのつくえをきれいにす