

宇陀市全体で 114 世帯が参加 389 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・5 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。

◆教室 3.7 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 114 世帯、7 日間あたりの CO₂ 削減量は 389kg-CO₂ となりました。

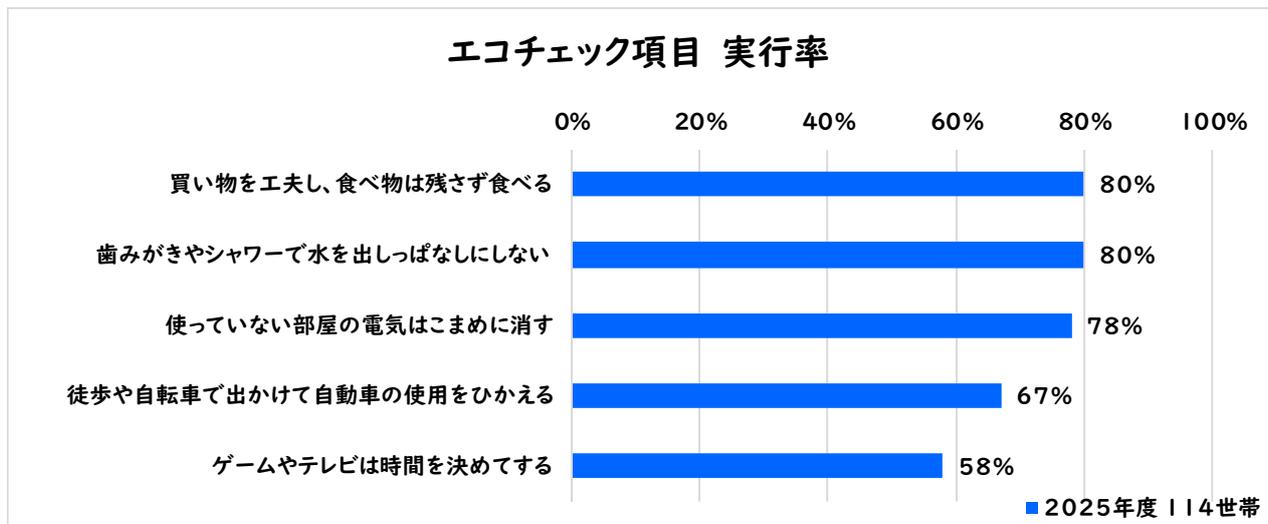
これは一般的な学校の教室 (8m×8m) 3.7 個分の広さの太陽光パネル (約 50kW) を設置し発電することで、家で使う電気からの CO₂ 排出量を減らすのと同じ効果となります。設置した場合には約 800 万円かかるので、経済的にも効果のある取り組みといえます。

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「買い物は工夫し、食べ物は残さず食べる」(80%)、「歯磨きやシャワーで水を出しっぱなしにしない」(80%)、「使っていない部屋の電気をこまめに消す」(78%)、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。

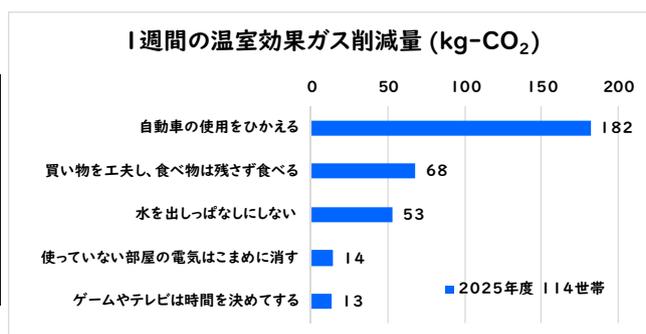
■エコチェックシートの取り組み内容と削減量のめやす

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、182kg-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)
菟田野小学校	19	63
大宇陀小学校	32	94
榛原小学校	38	141
榛原西小学校	9	32
榛原東小学校	16	59
宇陀市 計	114	389



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。

- 電気をつけっぱなしにしない、寝るときに電気をつけない
- できるだけ植物を増やそう、家にある木や植物に水やりをする
- 人のものを欲しがらない
- 朝はできるだけ電気を使わない。窓を開ける。
- 洗い物を増やさない
- 涼しいときはエアコンを控えて窓を開ける、扇風機を使う、カーテンを閉める
- 冷蔵庫を開けっぱなしにしない
- まだ使えるものは最後まで使う、ものを大切に使う
- 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしない。

- 家族となるべく集まる
- ティッシュを使い過ぎない
- テレビを見終わったら消す
- ゴミをあまり出さないようにする。

<取り組んでみた感想（抜粋）>

- いい未来を作ろっと思った。
- 2つ赤になってくやしかった。
- 毎日こまめに消すように心がけていると、「電気を消さなきゃ」と思わなくても電気を消す習慣が身につきました。
- やってみると結構忘れていたりして出来なかったけど、いつもより気をつけて出来た。食べ物を残さず食べるはよく出来た。
- ゴミを最初の日は結構出してしまったけど、だんだん直していった。
- エコチャレンジは、はじめ楽しくなさそうと思っていましたが、やってみたら気持ちよかったです。歯みがきの時に水をむだ使いしないのが、いいことをした気持ちになりました。
- 残さずに食べるとかは、お皿もきれいになるし、食べ物を残さないし、自分もすっきりするから、いいけいけんになった。
- 私たちの身近なもので地球温暖化につながっていると知って、これからはもっとエコチャレンジを頑張りたいと思いました。
- これからも続けてがんばろうと思った。地球のことを大切にしたいから。
- これからもシートが無くても頑張りたいと思いました。
- こんな少しのことでCO2が減らせるんだなと思いました。
- 未来は自分次第だということがよくわかりました。

<保護者より（抜粋）>

- 毎日の生活を見直すことが出来て、良いことだと思いました。
- 改めて生活を見直してみると、たくさんのムダがあったことに気づきました。これからも気をつけていきたいと思います。
- いつも子どもたちに口うるさく電気を消したり、水を出しっぱなしにしない様、言っていましたが、この取り組みのおかげで激減しました。少し意識するだけでこんなにも変化することに驚きました。今後も続けたいです。
- 子どもも家族に「電気消しといて」など声かけてくれて、みんなで取り組むことが出来ました。
- 良い環境にするために観葉植物を家の中に置きたいと熱心に言うので、小さいものを購入し育て始めました。
- 車がないと生活できないので、自動車の使用を控えることはできませんでしたが、無駄な動きはありませんでした。
- 今までには部屋の電気をつけっぱなしにしていることが多かったのですが、最近はこまめに消すようになり、消し忘れると慌てて走ってきて消すようになりました。テレビの時間も気をつけていて、ペース配分を計算し、オーバーしそうなときは読書やパズルをするようになりました。ご飯も少しだけ残すことがありましたが、最後まできれいに食べるようになりました。大変身です。このまま続けてくれることを願っています。

- できていない日も多くあったが、電気を付けたら消すや、水をこまめに止めるなど意識をしてくれる時が増えました。良かったです。ティッシュは特に減りが遅くなりました。
- 常に気をつけていけたら自然とできるようになれることが大事だと気がつけたのが良かったです。携帯を触る時間は親子で気をつけていこうね。
- 冷蔵庫や冷凍庫にある食材をできるだけ使うようにしたら、あまり買い物をせずに済みました。食べ物があることの有り難さや節約につながりました。捨てることのないようにこれからも食べきっていきたいです。
- 意識して取り組もうとしている姿は感じられました。親の私も取り組もうと一緒にしていました。
- 家族みんなでこれからも取り組みたいです。
- このまま持続して行って欲しいです。自分たちの未来のために。
- 子どもたちの将来のために大人も頑張りたいと思いました。
- 今夏は特に暑いと感じる日が多く、温暖化を身近に感じた。一人一人が自分事として出来ることから取り組みを進めていかなければならないと思う。
- 便利な生活に慣れてしまって1週間の無取り組みで大人も考え直すところがたくさんありました。小さなことでも少しずつでも続けていくことが大事だと思いました。
- 一人一人が身近でできることをコツコツ積み重ねることで持続可能な社会を実現できると思います。親は子どもの見本となるような行動をしていくべきだと感じました。
- 日々の生活の中で意識して取り組む様子が見られた。子どもが意識する姿は、私たち大人も気にするきっかけになった。毎日の積み重ねが未来につながることを考える良いきっかけになった。この取り組みが終わっても続けて欲しい。
- 地球のために自分たちができること、大切なことを家でも話していた。
- 恵まれすぎた現代社会の中で育つ子どもたち、特に日本は「もったいない」の精神が少なくなっているように感じます。難しい言葉や内容では無く、子どもたちが日々行っていること、身近なことを題材に取り上げてもらったことでエコチャレンジは子どもたちの心にひびいていていると思います。
- 大変良かったと思います。今は何でもある時代なので、ものの大切さや工夫することなどを考える機会にもなったと思います。近くへは歩くことでエコ&体力向上にもなり、楽しく取り組みました。