やまなしし

親子（おやこ）でエコチャレンジ

活動報告書（かつどうほうこくしょ）

令和8年（れいわねん）11月（がつ）

山梨市環境課（やまなししかんきょうか）

1 「やまなし親子でエコチャレンジ概要」

(1) 目的

山梨市では2021年2月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年脱炭素社会の実現を目指して取り組んでいるところです。2023年3月に策定した「山梨市地域再生可能エネルギー導入戦略」においても、重点取組として「環境意識の向上」を設定し、子どもたちに環境学習の場を提供することを目指しています。

「やまなし親子でエコチャレンジ」は、家庭で省エネ・エコ行動に取り組み、環境にやさしい暮らしを実践するために10の具体的なチャレンジを記載した「エコチャレンジシート」に取り組んでもらい、家庭での環境への負荷が少ないライフスタイルを定着させることを目指します。

(2) 実施方法

市内小学4年生とその家族を対象として、夏休み期間中の1週間、家庭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。

<エコチャレンジシート>



2025やまなし親子でエコチャレンジ！

エコチャレンジシート

家族のみんなにも協力してもらってね！

①その日、できたことに○をつけよう ②取り組みを1週間続けよう ③○の数を数えて合計を書こう ④おうちの人と一緒に感想を書こう	①冷房の温度を普段より2度高く設定しよう または、28度に設定しよう	②テレビを見ていないときは電源を切ろう	③照明を使わないときはこまめに消そう	④冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	⑤入浴は間隔を開けずに続けて入ろう	⑥シャワーを使う時間を1日1分短くしよう	⑦歯をみがくときは水道を止めよう	⑧生ごみは水切りして捨てよう	⑨ごみの分別をしよう	⑩ごはんを残さず食べよう
月　日(　)										
月　日(　)										
月　日(　)										
月　日(　)										
月　日(　)										
月　日(　)										
月　日(　)										
○の合計										

◎工夫したことや、取り組んだ感想を書いてね！

◎おうちの人にも感想を書いてもらおう！

小学校	年	

この紙には、山梨の間伐材・未利用材が一部利用されています。

2 取り組み結果概要

(1)実施期間

7月下旬から8月下旬まで(夏休み期間中)のうち、1週間

(2)取組世帯数

209世帯

内訳:加納岩小48世帯、日下部小61世帯、後屋敷小17世帯、山梨小29世帯、日川小18世帯、八幡小6世帯、岩手小7世帯、笛川小23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	1日で減らせる二酸化炭素の量	1週間で減らした二酸化炭素の量
①冷房の温度を普段より2度高く設定しよう または、28度に設定しよう	784	83 g	65,072 g
②テレビを見ていないときは電源を切ろう	1,309	13 g	17,017 g
③照明を使わないときはこまめに消そう	1,281	7.1 g	9,095 g
④冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,315	9.9 g	13,019 g
⑤入浴は間隔を開けずに続けて入ろう	1,113	86 g	95,718 g
⑥シャワーを出す時間を1日1分短くしよう	1,072	74 g	79,328 g
⑦歯をみがく時は水道を止めよう	1,391	14 g	19,474 g
⑧生ごみは水切りして捨てよう	1,263	44.7 g	56,456 g
⑨ごみの分別をしよう	1,336	37.4 g	49,966 g
⑩ごはんを残さず食べよう	1,235	4 g	4,940 g
		合 計	410,085 g

みなさんがエコチャレンジに取り組んだ結果、なんと合計で「410,085 g」の二酸化炭素を減らすことができました!

この削減した二酸化炭素の量を体積に直すと、サッカーボール約41,008個分になります!



(4)〇の平均個数と実施率

エコチャレンジメニュー	〇の数(最大7)	実施率
①冷房の温度を普段より2度高く設定しよう または、28度に設定しよう	3.8個	54 %
②テレビを見ていないときは電源を切ろう	6.3個	90 %
③照明を使わないときはこまめに消そう	6.1個	88 %
④冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	6.3個	90 %
⑤入浴は間隔を開けずに続けて入ろう	5.3個	76 %
⑥シャワーを出す時間を1日1分短くしよう	5.1個	73 %
⑦歯をみがくときは水道を止めよう	6.7個	95 %
⑧生ごみは水切りして捨てよう	6.0個	86 %
⑨ごみの分別をしよう	6.4個	91 %
⑩ごはんを残さず食べよう	5.9個	84 %

(5)考察

令和8年度の「親子でエコチャレンジ」では、計209世帯の親子がエコチャレンジメニューの10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り組みのほとんどが実施率70 % 以上となっており、全体的によく実践できていました。

特に「チャレンジ⑦ 歯をみがくときは水道を止めよう」については、実施率が95 % と高く、日頃から皆さんが意識して節水に取り組んでいることがうかがえました。

「チャレンジ① 冷房の温度を普段より2度高く設定しよう。または、28度に設定しよう。」については、実施率が 54 % でしたが、猛暑日や酷暑日など暑い日が多く、エアコンの設定温度を上げるのが難しかったことが考えられます。ただし、エコや省エネに取り組むにあたって大事なことは、「無理をしない」ということです。チャレンジの項目を意識しつつも、無理なく楽しくエコを「続ける」ことが大切です。

親子でエコチャレンジの取り組み期間は1週間でしたが、これらの取り組みは1年中行うことができることばかりです。これをきっかけに、今後もエコチャレンジに取り組んでいきましょう!

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

- 食品ロスや生ごみが出ないように工夫して料理をしていました。
- きらいなものがあったけどのこさずたべれました。
- エコチャレンジをつづけたいとおもいました。
- シャワーを使う時間を1日1分短くしようをがんばった。
- 毎日のようにやっていることがエコにつながるんだなと思いました。
- 入浴は間隔を開けずに続けて入ることができた。
- 生活の中でたくさんエコにつながるものがあると思った。
- 冷房の温度を 2度あげて扇風機をつかった。
- 電気をこまめに消すことができた。
- エコチャレンジをやってせつやくをまなべたのでよかったです。
- お家の人にも声をかけて取り組みました。
- ご飯を残さずに食べることができました。
- テレビを使わないときはちゃんと消した。
- 取り組んだ 1 週間だけじゃなくてこれからも 10 のことを忘れないようにしたい。
- すずしいときはなるべくエアコンを使わない工夫をしました。
- 毎日しっかりとりくめました。ご飯はのこさずにたべれないこともあったので今後も頑張りたい

(2)保護者の感想

- 家族みんなで声を掛け合いながら、電気や水を大切にすることができました。
- 家族一人一人の意識や呼びかけでエコにつながることがわかりました。
- 普段生活している中で思ったよりエコに取り組めていました。意識しなくてもできていたことが多かったので今後も取り組み続けたいです。
- 一緒にお風呂に入ったときに、私が水を出しっぱなしにしていると横から水を止めて「だめだよ！」と注意されることもありました。
- できるか確認することによっていつもより意識するようになりました。
- 資源を大切に使う習慣をこれからも続けてほしいです。
- ちょっとしたことでエコにつながるんだと感じました。
- 目標を可視化することで取り組みやすかったです。チャレンジ期間だけでなく毎日意識していきたいと思います。

ご協力ありがとうございました