



やまなし

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7年11月

やまなしかんきょうか
山梨市環境課

「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实践するために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度以上に設定しよう	②テレビを消さ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冷蔵庫の扉を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シャワーを使つ時間を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主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

260世帯

内訳: 加納岩小62世帯、日下部小64世帯、後屋敷小27世帯、山梨小27世帯、日川小29世帯、八幡小22世帯、岩手小6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	まるかす 〇の数	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	1,100	83 g	91,300 g
②テレビを見ていないときは電源を切ろう	1,591	13 g	20,683 g
③照明を使わないときはこまめに消そう	1,559	7.1 g	11,069 g
④冷蔵庫の開け閉めは短い時間で	1,639	9.9 g	16,226 g
⑤入浴は間隔を開けずに続けて入ろう	1,391	86 g	119,626 g
⑥シャワーを出す時間を1日1分短くしよう	1,306	74 g	96,644 g
⑦歯をみがく時は水道を止めよう	1,730	14 g	24,220 g
⑧生ごみは水切りして捨てよう	1,596	44.7 g	71,341 g
⑨ごみの分別をしよう	1,610	37.4 g	60,124 g
⑩ごはんを残さず食べよう	1,574	4 g	6,296 g
合 計			517,619 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「517,619 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51,761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	4.2個	60 %
②テレビを見ていないときは電源を切ろう	6.1個	87 %
③照明を使わないときはこまめに消そう	6.0個	85 %
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	5.4個	76 %
⑥シャワーを出す時間を1日1分短くしよう	5.0個	71 %
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	6.1個	87 %
⑨ごみの分別をしよう	6.2個	88 %
⑩ごはんを残さず食べよう	6.1個	86 %

(5) 考察

令和7年度の「親子でエコチャレンジ」では、計260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80 % 前後となっており、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60 % でしたが、今シーズンの猛暑日の数は甲府、勝沼など県内6地点で過去最も多くなるような記録的な暑さであり、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

- れいぼうをつけるときに暑くならないようにカーテンをしめた。
- エアコンをつけたリビングで、みんなですごした。
- れいぼうの28℃はあつすぎてむりだった。
- リサイクルできるものは分別してリサイクルステーションにもっていった。
- ペットボトルのラベルとふたを分けている。
- ラベルのマークを見て、リサイクルできるものは分別した。
- テレビを見るよりも本を読んだり外で遊んだりした。
- お米を食べれる分もありました。
- お米は今たかいからふりかけをかけてしっかりさいごまで食べた。
- すききらいが多いけどのこさず食べれるようにがんばりたいです。
- いつもはみんなとしゃべりながらシャワーをしているけどしゃべらないでやった。
- はみがきの時はコップに水を入れてうがいする。
- さいしょはあまりできなかったけど、だんだんとできるようになりました。
- 毎日やっていることが多かった。
- 毎日できた項目が5つあってうれしかった。
- このチャレンジのおかげでいつもよりエコにとりくめた。
- むりせずにつづけることが大切だと思いました。
- これからエコチャレンジと同じ生活をしたいと思った。

(2) 保護者の感想

- 毎日できることでもなかなかできないことが多く、親も考えさせられました。
- 項目を見て、日常でついしてしまっていることに気づかされた。
- 改めて節水、節電について考えるいい機会になりました。
- 生ごみを水切りしてすてることが、エコにつながると知らなかった。
- 今年は暑さのせいか、冷房のききがよくなかったです。エアコンのお掃除もこまめにしようと思います。
- 娘にエコチャレンジの生ごみの水切りや分別を言われ、改めて見直すきっかけになりました。
- ペットボトルを燃えるゴミと一緒にしてしまうこともありましたが、これをきっかけに分別していきます。
- 一人だけでなく、家族全員で取り組むことが大事だと思いました。

きょうりよく
ご協力ありがとうございました