

家庭で取り組むエコチャレンジ!!

近年、地球温暖化などによって、集中豪雨や大型台風などの気象災害が頻発しています。地球温暖化を防止するためには、一人ひとりが「自分ごと」として捉え、できることから取り組むことが大切です。

エコチャレンジの流れ

スタートは、このチャレンジシートを手に入れたその日からいつでもOK!

ご家庭で取り組む内容を確認し、目標を立てます。取組は【毎日の取組】と【指定の取組】の2種類あり、両方に取り組んでいただきます。

- 【毎日の取組】

 - ◆5つの項目「節電」「節水」「ごみ減量」「エコドライブ・エコ通勤」「マイバック等の持参」について2週間取り組みます。
 - ◆「節電」「節水」「ごみ減量」については、具体的にに取り組む目標を自分で設定します。
- 【指定の取組】

 - ◆次の指定された4つの取組のうち、最低1つ以上に取り組みます。
 1. 紙ごみを資源に分別
 2. 環境講座、イベント等に参加
 3. 町産農産物等を優先して購入(地産地消)
 4. 省エネ家電への買換え

チャレンジシートに記録します。

- ◆5つの項目について、実践できたものに○を付けます。
 - ◆○ひとつで1ポイントとします。
- ◆取り組んだできたものに○を付けます。

チャレンジシートを提出します。

【提出期限：令和8年12月1日（火）】【提出先：町民課くらし環境係】

- ◆【毎日の取組】が週20ポイント以上で2週合計45ポイント以上、かつ、【指定の取組】を1つ以上取り組んだ方から抽選で50名の方に賞品をプレゼントします。(当選のお知らせは、賞品の発送をもって代えさせていただきます。)
- ◆1家庭につき1枚応募いただけます。ただし白鷹町民の方に限ります。

※チャレンジシートは町ホームページからもダウンロードできます。
※ダウンロードしたシートに入力し、メールで提出いただくこともできます。
E-mail: cyoumin@so.town.shirataka.yamagata.jp



記入例

チャレンジシート

【毎日の取組】

◆はじめに、家庭の目標を記入しよう！(1～3の目標を設定してください。4と5の目標は記載のとおりです。)

1	節電	自由設定 (暖房の設定温度を下げる。不要な電気は消す。など)
2	節水	自由設定 (食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない。など)
3	ごみ減量	自由設定 (食品は必要な分だけ買う。など)
4	エコドライブ・エコ通勤	運転時はエコドライブを実践する。自動車の相乗りにつとめる。通勤・通学等には徒歩や公共交通機関を利用する。
5	マイバック等の持参	マイバック、マイ箸、マイボトルを持ち歩き、利用する。

「節電」「節水」「ごみ減量」について、目標を決め、記入します。

◆実践結果を記録しよう！(実践した日に○を付けてください。)

月 日	節電	節水	ごみ減量	エコドライブ・エコ通勤	マイバック等の持参	○の数
9月 2日(月)	○	○		○		3
9月 3日(火)	○			○	○	3
9月 4日(水)	○	○		○		3
9月 5日(木)	○			○		2
9月 6日(金)	○	○	○	○	○	5
9月 7日(土)	○	○	○		○	4
9月 8日(日)	○		○		○	3

○の数の合計 (○ひとつにつき1ポイント) → 23

月 日	節電	節水	ごみ減量	エコドライブ・エコ通勤	マイバック等の持参	○の数
9月 9日(月)	○	○		○		3
9月 10日(火)	○		○	○	○	4
9月 11日(水)	○	○		○		3
9月 12日(木)	○			○		2
9月 13日(金)	○	○	○	○	○	5
9月 14日(土)	○	○	○		○	4
9月 15日(日)	○	○	○		○	4

○の数の合計 (○ひとつにつき1ポイント) → 25

①45ポイント以上 2週間の合計数 → 48

- ①取組を実践する2週間を決めます。月日は自由に決めてください。
- ②実践した日に○を付けます。
- ③○ひとつを1ポイントとして集計し、合計45ポイント以上を目指してください。

【指定の取組】

◆次の4つの取組のうち、提出するまでの間に取り組んだことに○をつけてね！

取 組	実施に○
1 紙ごみを資源に分別	○
2 環境講座・イベント等に参加	
3 町産農産物等を優先して購入(地産地消)	○
4 省エネ家電への買換え	

②1つ以上取り組んだ方

応募フォーム

氏名 ○○○○

家族人数 ○ 人

住所 〒992-○○○○

白鷹町大字○○○○

電話番号 ○○-○○○○

携帯番号 ○○○-○○○○-○○○

- ①4つのうちから1つ以上取り組むことを決めます。
- ②取り組んだことに○を付けます。※取り組む期間は、チャレンジシートを提出するまでの間です。【毎日の取組】で決めた1週間の間に限りません。

◆【毎日の取組】が週20ポイント以上で2週合計45ポイント以上、かつ、【指定の取組】を1つ以上取り組んだ方

みんなのゼロカーボンアクション 一人ひとりができること

食のゼロカーボンアクション

- 家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合
1人あたりの年間CO₂が54kg減
- 野菜・果物を地産地消した場合
1人あたりの年間CO₂が8kg減



ファッションのゼロカーボンアクション

- 服の購入の1割程度をリサイクル素材の服にした場合
1人あたりの年間CO₂が29kg減
- 衣類の購入を1/4程度にした場合
1人あたりの年間CO₂が194kg減



再生可能エネルギーのゼロカーボンアクション

- 太陽光発電設備等を設置した場合
1世帯あたりの年間CO₂が1,275kg減
- 日中太陽光発電等で発電した電力を貯めて夜間等使用する
1世帯あたりの年間CO₂が121kg減

木を取り入れるゼロカーボンアクション

- 植樹や間伐体験など森を守る活動に参加
1人あたりの年間CO₂が0.8kg減

省エネ家電のゼロカーボンアクション

- 冷蔵庫を10～14年程度前の製品から省エネ性能の高い製品に買い替えた場合
1世帯あたりの年間CO₂が163kg減

冷暖房効率を上げるゼロカーボンアクション

- 住宅の断熱リフォーム(平均的な断熱材から断熱等性能等級4への変更)を行った場合
1世帯あたりの年間CO₂が142kg減
- 窓を二重窓に取り換えた場合
1世帯あたりの年間CO₂が47kg減

4Rのゼロカーボンアクション

- マイバッグを活用した場合
1人あたりの年間CO₂が1kg減
- マイボトルを活用した場合
1人あたりの年間CO₂が4kg減
- プラスチック容器、お菓子の箱、缶やビンなど、資源ごみとしてリサイクルした場合
1人あたりの年間CO₂が4kg減

車のゼロカーボンアクション

- 「ふんわりアクセル(最初の5秒で時速20キロ)」などのエコドライブの実施
10%程度の燃費改善
- ゆとりの車間距離、加速・減速の少ない運転の実施
無駄な加速・減速で2～6%程度の燃費悪化
- 自動車購入の際、エコカーなどの次世代自動車を選ぶ
年間CO₂が248kg減

チャレンジシート

【毎日の取組】

◆はじめに、家庭の目標を記入しよう！(1～3の目標を設定してください。4と5の目標は記載のとおりです。)

1	節電	自由設定 ()
2	節水	自由設定 ()
3	ごみ減量	自由設定 ()
4	エコドライブ・エコ通勤	運転時はエコドライブを実践する。自動車の相乗りにつとめる。通勤・通学等には徒歩や公共交通機関を利用する。
5	マイバック等の持参	マイバック、マイ箸、マイボトルを持ち歩き、利用する。

◆実践結果を記録しよう！(実践した日に○を付けてください。)

月	日	節電	節水	ごみ減量	エコドライブ ・エコ通勤	マイバック 等の持参	○の数
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						

○の数の合計(○ひとつにつき1ポイント)→

月	日	節電	節水	ごみ減量	エコドライブ ・エコ通勤	マイバック 等の持参	○の数
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						
月	日()						

○の数の合計(○ひとつにつき1ポイント)→

①45ポイント以上

2週間の合計数→

【指定の取組】

◆次の4つの取組のうち、提出するまでの間に取り組んだことに○をつけてね！

②1つ以上取り組んだ方

	取組	実施に○
1	紙ごみを資源に分別	
2	環境講座・イベント等に参加	
3	町産農産物等を優先して購入(地産地消)	
4	省エネ家電への買換え	

応募フォーム

氏名	
家族人数	人
住所	〒 白鷹町大字
電話番号	
携帯番号	