

# 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7年12月26日(金)】【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CO<sub>2</sub>が54kg減
- 野菜・果物を地産地消した場合  
1人あたりの年間CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>が1kg減
- マイボトルを活用した場合  
1人あたりの年間CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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。)

1 週 目	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	( )					
	月	日	( )					

○の数の合計(○ひとつにつき1ポイント) →

2 週 目	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	( )					
	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	

切りとり線