

令和4年度エコライフチェック事業報告書

ー ストップ！地球温暖化 ねりま大作戦 2022 ー



ねり丸
NERIMARU
©2011 練馬区ねり丸

令和5年3月

練馬区民環境行動連絡会

練 馬 区

—目 次—

1 エコライフチェック事業の目的と概要.....	1
1.1 事業の目的.....	1
1.2 事業の経緯.....	1
1.2.1 練馬区のこれまでの取組.....	1
1.2.2 令和4年度の取組.....	2
1.3 事業の概要.....	4
1.3.1 エコライフチェック事業の進め方.....	4
1.3.2 エコライフチェック項目.....	7
1.3.3 回答方法.....	9
1.3.4 集計・分析方法.....	10
2 個人用エコライフチェックの結果.....	12
2.1 全チェック項目の実施率の総括.....	12
2.2 各チェック項目の実施率.....	14
2.2.1 参加者全体の各チェック項目の実施率.....	14
2.2.2 学年別の各チェック項目の実施率.....	20
2.2.3 同一参加者のいつもの日の実施率の経年変化.....	23
2.3 二酸化炭素排出削減量.....	26
2.3.1 令和4年度個人用エコライフチェックの二酸化炭素排出削減量.....	26
2.3.2 二酸化炭素排出削減量の例え.....	27
2.4 啓発項目のエコライフチェック結果.....	29
3 事業所用エコライフチェックの結果.....	30
3.1 各チェック項目の実施率.....	30
3.1.1 各チェック項目の実施率について.....	30
3.2 二酸化炭素排出削減量.....	34
3.3 年間の節約金額.....	34
4 令和4年度成果の整理.....	35
4.1 エネルギー（ガソリン）削減量.....	35
4.2 令和4年度エコライフチェック事業の成果一覧.....	36
5 まとめ.....	37
5.1 令和4年度のエコライフチェック事業の成果.....	37
5.2 今後の事業実施に向けた課題.....	40

資料編

<個人用エコライフチェック>

1	個人用エコライフチェック項目ごとの実施率	45
2	個人用エコライフチェック項目ごとの二酸化炭素排出削減量	46
3	個人用エコライフチェック項目ごとのガソリン削減量	47
4	令和4年度個人用エコライフチェックシート	48
5	令和4年度個人用エコライフチェックレポート	52
6	1日の二酸化炭素排出削減量・ガソリン削減量の算出根拠	54
7	二酸化炭素排出削減量の例えに関する根拠	57

<事業所用エコライフチェック>

8	事業所用エコライフチェック項目ごとの実施率・二酸化炭素排出削減量 ・光熱費等年間節約金額・ガソリン削減量	58
9	令和4年度事業所用エコライフチェックシート	59
10	1日の二酸化炭素排出削減量・年間節約金額・ガソリン削減量の算出根拠	61

1 エコライフチェック事業の目的と概要

1.1 事業の目的

エコライフチェック事業は、区民の日常生活におけるエコライフ（環境に配慮した行動）を促進することにより、地球温暖化防止のための足元からの行動を広げることが目的としています。

チェックシートを使って、エコライフを意識して実行する日（エコライフデー）といつもの日のエコライフの取組状況を自己チェックします。このエコライフデーといつもの日の取組の差を集計・分析し、参加者の取組が二酸化炭素の排出削減にどのくらい効果があったかを示すことで、今後のエコライフに役立ててもらいます。

1.2 事業の経緯

1.2.1 練馬区のこれまでの取組

平成 17 年度にエコライフチェック事業を試験的に導入し、平成 18 年度からは、事業の対象を広げながら本格的に事業を実施しています。チェック項目は、エネルギー（電気・ガス・ガソリン）や水の節約に関するものから、ごみの分別といった内容まで、日常生活において二酸化炭素の排出を削減し地球温暖化対策につながる取組を対象にしています。

《分析方法等》

平成 18 年度からは、毎年ほぼ同じチェック項目を設定することにより、区民のエコライフに対する取組状況の経時的な変化を調査・分析しています。

平成 23 年度からは、エコライフチェックのホームページを開設しました。ホームページでは、エコライフチェックへの参加呼びかけ、チェックシートのダウンロード、エコライフチェックのホームページ上での回答の受付、結果の概要などを報告しています。

平成 28 年度からは小中学生の学年別集計を行うことにより、同一参加者の経時変化（エコライフの定着度）が分析できるようになりました。

《内容の充実等》

平成 23 年度は、平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災により、全国的に夏の電力供給不足が懸念されました。そのため、事業の一部を東京都教育庁が実施している『“がんばろう日本” 節電アクション月間』と連携して実施しました。

平成 24 年度からは“地球温暖化の防止”という事業の本来の目的に立ち返って、エコライフチェックを実施しました。

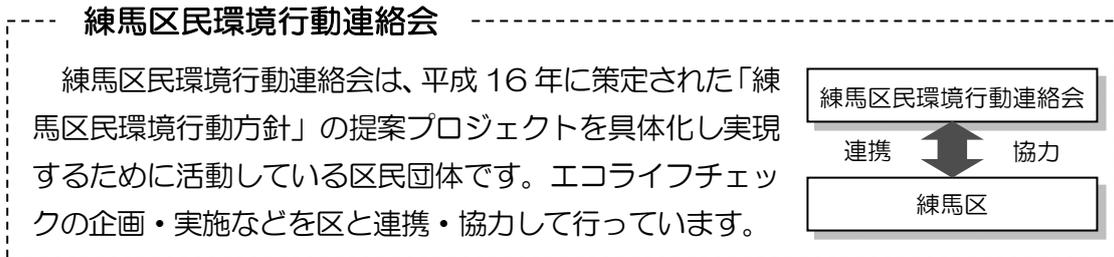
平成 26 年度からは、新たに区内の事業所が参加する「事業所用」のエコライフチェックを実施しています。

平成 30 年度は、これまでのエコライフチェック事業の結果を活かした取組として、

小学生向けの「すごろく」を作成し、練馬区内の公立小学校に配布しました。

令和元年度、令和2年度は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が実施している「東京2020参画プログラム(持続可能性)」に参加して、東京2020大会の公式HPにおける事業実施の報告など、区内外の方への周知を図りました。

本事業は、区民団体「練馬区民環境行動連絡会」のご協力をいただいで実施しています。



1.2.2 令和4年度の取組

令和4年度は、昨年度と同様に練馬区内の小中学生や区民が参加する「個人用」のエコライフチェックと、区内の事業所が参加する「事業所用」のエコライフチェックを実施しました。

個人用エコライフチェックでは、全体で29,539人が参加しました（下表参照）。そのうち小中学生が19,501人で全体の約7割を占めており、次いで小中学生の家族、区職員の順に多くなっています。

詳細な事業の進め方や経緯、参加の呼びかけ方法についてはP4～P11の事業の概要で説明します。

令和4年度個人用エコライフチェックの参加人数

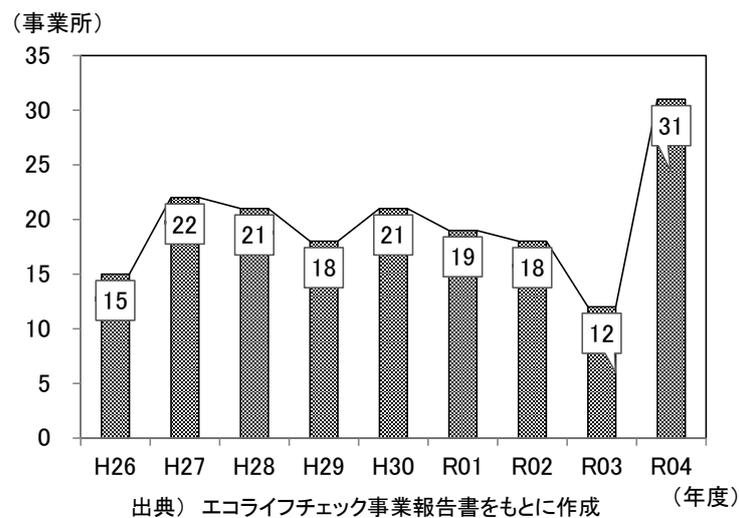
区 分	参加人数	構成比
小中学生	19,501人	66.01%
うち 小学生	11,215人	37.96%
うち 中学生	8,286人	28.05%
高校生以上・大人	10,038人	33.98%
うち 小中学生の家族	8,287人	28.05%
うち 一般参加者 <small>注)</small>	599人	2.02%
うち 区内事業所の従業員	474人	1.60%
うち 区職員	678人	2.29%
合 計	29,539人	100.00%

注) 「一般参加者」には、ホームページなどで回答いただいた方、各種団体を通じて回答いただいた方を含みます。

個人用エコライフチェックの参加者数は、本格的に事業を開始した平成 18 年度以降概ね増加傾向にありましたが、参加者が 4 万人を超えた平成 28 年度以降は、令和 3 年まで概ね横ばいで推移していました。令和 4 年度は、29,539 人と前年より減少しています。特に小学生および、小中学生の家族が減少しました。

事業所用エコライフチェックでは、過去最多となる合計 31 事業所の参加がありました。区の関連事業所（リサイクルセンターや地域包括支援センター）からの参加が増えたことが要因です。

事業所用エコライフチェック参加事業所数の推移



1.3 事業の概要

1.3.1 エコライフチェック事業の進め方

令和4年度のエコライフチェック事業の進め方は以下のとおりです。区が作成したエコライフチェックシートを区内の小中学生およびその家族、一般の参加者などへの配布や、区HPからダウンロードいただくことにより、いつもの日とエコライフデーのエコライフの実施状況を記入していただきます。また、高校生以上・大人に向けてはロゴフォームによる回答を導入しました。

記入したチェックシートは回収して、集計・分析し、その結果を公表することで、参加者のみなさんに自分のエコライフを振り返っていただけるようにするとともに、本事業による二酸化炭素排出削減量等を実感し、引き続き日常生活の中でエコライフの取組に活かせる形としています。



事業所用チェックシートでは、表面には事業所用エコライフチェックを始めるに至った経緯やチェックシートの記入方法を、裏面にはチェック項目とその実施結果を記入するチェック欄を掲載し、そのままFAX送付できるようにしました。

令和4年度に使用した個人用チェックシートはP48～P51、チェックレポートはP52～P53、事業所用チェックシートはP59～P60を参照してください。

令和4年度のエコライフチェック事業は以下のスケジュールで実施しました。令和4年10月のエコライフチェック実施に向けて令和4年4月から準備を開始し、令和5年2～3月には結果を公表できるようなスケジュールで進めました。

令和4年度エコライフチェック事業のスケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
エコライフチェック関係	エコライフチェック項目の検討	チェックシートの作成		エコライフチェックの実施		チェックシートの回収	データの集計・分析	事業報告書および報告書概要版の作成 学校等参加団体への事業報告書の送付				
公式ホームページ関係			公式ホームページでの回答受付					公式ホームページでの結果報告				

参加対象とその呼びかけ方法は次ページのとおりです。区内の小中学生を中心に、区内のさまざまな団体・個人に対して参加を呼びかけました。

令和4年度エコライフチェック事業の参加の呼びかけ対象と方法

属性	具体的な対象者	参加の呼びかけ方法
小学生 (3・4・5・6年生)	<ul style="list-style-type: none"> 区立の全小学校の児童 区内の国立・私立小学校のうち参加を希望した学校の児童 区内の特別支援学校のうち参加を希望した学校の児童 	<ul style="list-style-type: none"> 合同副校長会における各学校への説明と参加依頼(6月・区立学校向け) 学校を通じて児童に参加を呼びかけ 各学校への直接参加の呼びかけ(私立学校向け)
中学生 (1・2・3年生)	<ul style="list-style-type: none"> 区立の全中学校の生徒 区内の国立・都立・私立中学校のうち参加を希望した学校の生徒 区内の特別支援学校のうち参加を希望した学校の生徒 	<ul style="list-style-type: none"> 合同副校長会における各学校への説明と参加依頼(6月・区立学校向け) 学校を通じて生徒に参加を呼びかけ 各学校への直接参加の呼びかけ(私立学校向け)
小中学生の家族	<ul style="list-style-type: none"> 上記小中学校の児童・生徒の家族 	<ul style="list-style-type: none"> 学校を通じて参加を呼びかけ
一般参加者	<ul style="list-style-type: none"> 区内都立・私立高等学校のうち参加を希望した学校の生徒 一般区民 練馬区公式ホームページ閲覧者 	<ul style="list-style-type: none"> 各学校へ直接参加の呼びかけ 各団体を通じて参加を呼びかけ 区報および区公式ホームページによる参加の呼びかけ 区公式ホームページ上での回答の受付 区公式ツイッターでの参加の呼びかけ 区立施設でチェックシートを配布 会議等の場で呼びかけチェックシートを配布
事業所従業員	<ul style="list-style-type: none"> シルバー人材センターなどの区内事業所に所属する従業員 	<ul style="list-style-type: none"> 各事業所を通じて参加を呼びかけ
区職員	<ul style="list-style-type: none"> 練馬区職員(臨時職員、派遣職員を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> 職員専用掲示板および会議で参加を呼びかけ
事業所	<ul style="list-style-type: none"> 一般事業者 練馬区外郭団体 	<ul style="list-style-type: none"> 区報および区公式ホームページによる参加呼びかけ 直接の呼びかけ

1.3.2 エコライフチェック項目

令和4年度のエコライフチェック項目は、個人用と事業所用のそれぞれを以下のよう
に作成しました。

(1) 個人用エコライフチェック項目

個人用エコライフチェック項目は、以下の方針のもとに作成しました。

- エネルギー削減量が算出できること
- エコライフチェック事業の継続性を重視し、チェック項目12項目のうち10項目程度は今年度も継続すること
- 近年のエネルギー消費の推移をもとに、電気・燃料・水道・ごみのエネルギー構成のバランスを考慮すること
- 家庭での取り組みやすさに着目した新規項目を追加すること

チェック項目の設定にあたっては、チェック項目検討会を開催し、区民団体「練馬区民環境行動連絡会」からの意見を取り入れました。その結果、令和4年度の個人用エコライフチェック項目は以下の12項目としました。

令和4年度個人用エコライフチェック項目

番号	チェック項目	どのような効果があるか？	1日の二酸化炭素排出削減量 ^{注1)}	備考
Q1	テレビをつけている時間を短くした	電気の 使用量削減	20g/日	
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	電気の 使用量削減	50g/日	表現変更
Q3	トイレの大・小レバーを使い分けた	水道の 使用量削減	3g/日	新規項目
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにできなかった	水道の 使用量削減	20g/日	
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	電気の 使用量削減	7g/日	
Q6	容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	ごみ・燃料の 排出量削減	35g/日	表現変更
Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた	ごみ・燃料の 排出量削減	49g/日	表現変更
Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた	水道・燃料の 使用量削減	85g/日	新規項目
Q9	髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	電気の 使用量削減	27g/日	表現変更
Q10	洗濯物はまとめて洗ってもらった	電気・水道の 使用量削減	38g/日	
Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	ごみの 排出量削減	62g/日	表現変更
Q12	近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	燃料の 使用量削減	262g/日	

注1) Q2、Q6、Q7、Q9、Q11は昨年度から表現を変更していますが、二酸化炭素排出削減量の算出手法は昨年度と同様です。

注2) 詳しい算出方法は、P54～P56を参照してください。1日の二酸化炭素排出削減量は最新の知見に基づいて算出しているため、同じ項目でも毎年の1日の二酸化炭素排出削減量は異なります。

また、環境全般に対する啓発項目として、小中学生を対象に以下の3つの質問を設け、回答していただきました。

令和4年度エコライフチェック項目(啓発項目)

番号	チェック項目	啓発目的	備考
質問1	エコマークのついた文房具を使っている	環境にやさしい商品を選ぶきっかけとしてもらう	令和3年度と同じ
質問2	地球温暖化で氷(氷河)がとける这件事情を知っている	自然環境に対して関心を持ってもらう	新規項目
質問3	環境の話題を友達や家族と話した	エコライフの取組の輪を広げる	令和3年度と同じ

(2) 事業所用エコライフチェック項目

事業所用エコライフチェック項目は、以下の方針のもとに作成しました。

- エネルギー削減量が算出できること
- 取り組みやすいこと
(環境経営等に着手していない事業所でも気軽に取り組めること)
- 業種、業態を選ばずに取り組めること
- 二酸化炭素の排出削減量が定量的に評価できること
→ 個人用と同様に「いつもの日」と「エコライフデー」の実施率や二酸化炭素の排出削減量、およびそれらの差が算出できること

チェック項目の設定にあたっては、個人用エコライフチェック項目と同様に、チェック項目検討会を開催し、区民団体「練馬区民環境行動連絡会」からの意見を取り入れました。その結果、令和4年度の事業所用エコライフチェック項目は次ページの7項目としました。

令和4年度事業所用エコライフチェック項目

番号	チェック項目	どのような効果があるか？	1日の二酸化炭素排出削減量 ^{注2)}	備考
Q1	使用していないエリア(会議室、事務室、休憩室等)や不要な場所(駐車場、外部照明等)は消灯した	電気の 使用量削減	3.4g-CO ₂ /m ² ・日	令和3年度と 同じ
Q2	テレワークを積極的に実施した	電気の 使用量削減	12.6g-CO ₂ /m ² ・日	新規項目
Q3	トイレの大・小のレバーを使い分けた	水道の 使用量削減	0.4g-CO ₂ /m ² ・日	新規項目
Q4	手洗いや湯飲み等を洗う際に、水 [*] を出しっぱなしにしなかった ※1:1人、1日当たり1分間、節水した場合	水道の 使用量削減	1.6g-CO ₂ /m ² ・日	令和3年度と 同じ
Q5	冷房の設定温度は気温に合わせて、こまめに調節した	電気の 使用量削減	7.4g-CO ₂ /m ² ・日	表現変更
Q6	紙の使用を意識して減らした	ごみの 排出量削減	0.6g-CO ₂ /m ² ・日	令和3年度と 同じ
Q7	自動車の利用時にエコドライブ(ゆるやかなアクセル操作 ^{*1} やアイドリングストップ ^{*2})をした ※1:最初の5秒で20km/hになるくらい ※2:踏切待ちなど5秒以上停止する場合	ガソリンの 使用量削減	600.6g-CO ₂ /台・日	令和3年度と 同じ

注1) Q5は昨年度から表現を変更していますが、二酸化炭素排出削減量の算定手法は昨年度と同様です。

注2) 詳しい算出方法は、P61～P62を参照してください。1日の二酸化炭素排出削減量は最新の知見に基づいて算出しているため、同じ項目でも毎年の1日の二酸化炭素排出削減量は異なります。

1.3.3 回答方法

各チェック項目について、エコライフデーおよびいつもの日に、それぞれ実施できた場合は「○」、実施できなかった場合は「×」を記入する方式で回答していただきました。

個人用エコライフチェックにおける小中学生のみが回答対象となる質問1～3の啓発項目は、いつもの日とエコライフデーの区別に関係なく、「○」または「×」で回答していただきました。

回答の記入例

いつもの？	エコライフデー (10月5日)
Q1 ○	Q1 ○
Q2 ○	Q2 ×
Q3 ×	Q3 ×
Q4	Q4

↑ いつもの日もエコライフデーもできた。

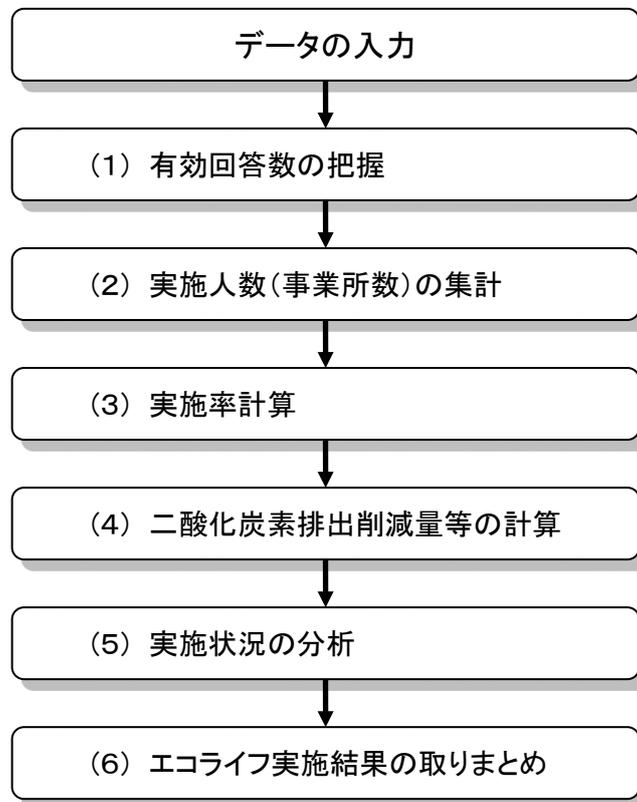
↑ いつもの日はできなかったが、エコライフデーはできた。

↑ いつもの日もエコライフデーもできなかった。

1.3.4 集計・分析方法

回収したチェックシートの分析は以下の手順で行いました。

令和4年度エコライフチェック事業の集計・分析の流れ



(1) 有効回答数の把握

個人用エコライフチェックの参加者 29,539 人の結果について、Q1～12 のチェック項目ごとに回答の有効・無効を判別し、有効数をカウントしました（事業所用エコライフチェックにおいても同様）。

チェックシートの記入例と回答の有効・無効の判別方法

いつもは？	エコライフデー (10月 5日)
Q1 ○	Q1 ○
Q2 ○	Q2 ×
Q3 ×	Q3 ×
Q4	Q4
Q5	Q5 ○
Q6	Q6

いつもおよびエコライフデーの両方とも回答されている場合、その質問に対する回答は有効とし、実施率の計算に含める。

いつもおよびエコライフデーの両方もしくはどちらか一方が無回答であったり、判別不可能である場合、その質問に対する回答については無効扱いとし、実施率の計算からも除外する。

(2) 実施人数（事業所数）の集計

チェック項目ごとに有効な回答のうちエコライフデーおよびいつもの日について、「○」と回答した人数（事業所数）を集計しました。

(3) 実施率計算

チェック項目ごとに「○」と回答した人数（事業所数）を有効回答数で割ることで、各チェック項目の実施率を計算しました。

各チェック項目の実施率

＝ 各項目の有効回答のうち「○」と回答した人数（事業所数）÷ 各項目の有効回答数

(4) 二酸化炭素排出削減量等の計算

個人用エコライフチェックでは、実施人数にチェック項目ごとの1日の二酸化炭素排出削減量（P46を参照）を掛けて集計し、エコライフデーといつもの日の二酸化炭素排出削減量の差を求めることで、令和4年度の事業全体の二酸化炭素排出削減量としました。

事業所用エコライフチェックでは、それぞれの事業所のチェックシートより把握した延床面積または社有車保有台数に、チェック項目ごとの1日の二酸化炭素排出削減量（P58を参照）を掛けて集計し、エコライフデーといつもの日の二酸化炭素排出削減量の差を求めることで、二酸化炭素排出削減量としました。

【個人用エコライフチェック】

各チェック項目の二酸化炭素排出削減量

＝ 各項目の有効回答のうち「○」と回答した人数 × 1日の二酸化炭素排出削減量

【事業所用エコライフチェック】

各事業所のチェック項目の二酸化炭素排出削減量

＝ 各項目の有効回答のうち「○」と回答した項目の1日の二酸化炭素排出削減量
× 事業所の延床面積や社有車保有台数（事業者回答）

また、二酸化炭素排出削減量に加え、ガソリン削減量も同様の方法で算出しました。

(5) 実施状況の分析

いつもの日とエコライフデーの実施率の変化や、過年度からの変化を分析しました。

(6) エコライフ実施結果の取りまとめ

(4)で計算した二酸化炭素排出削減量等または効果について、より実感しやすいように、さまざまな“例え”に換算して示しました。

2 個人用エコライフチェックの結果

2.1 全チェック項目の実施率の総括

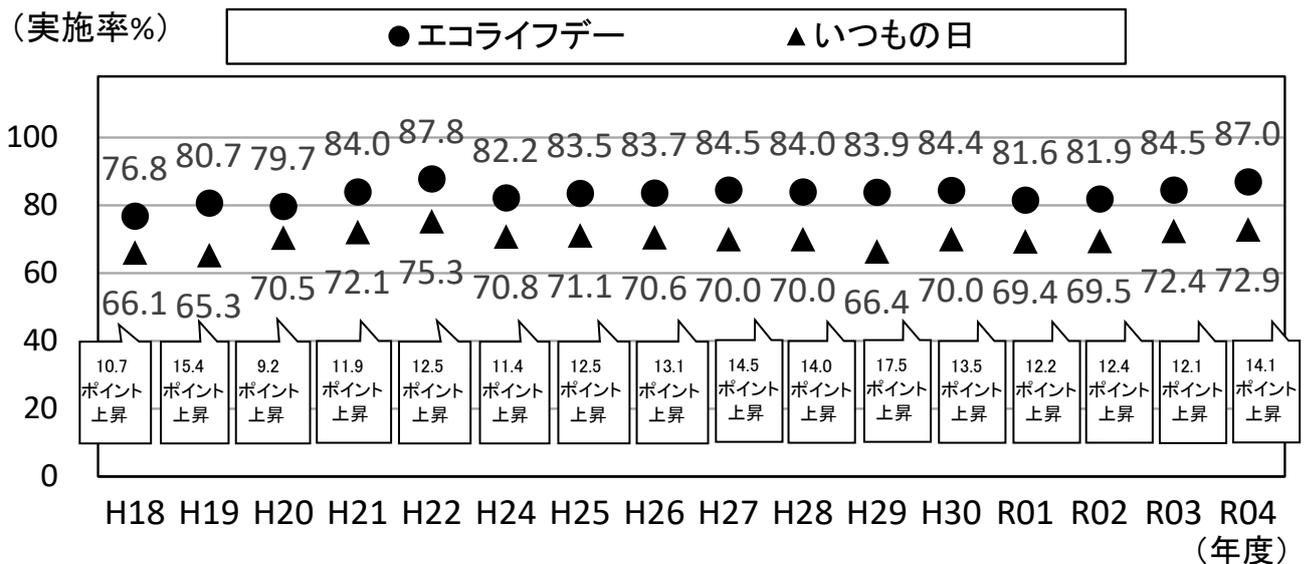
令和4年度の29,539人全員の全チェック項目の平均実施率は、いつもの日で72.9%、エコライフデーで87.0%でした。いずれも昨年度よりやや高い実施率となり、平成18年度の事業開始当初と比較するとエコライフが定着してきていることが分かります。

令和4年度のいつもの日とエコライフデーの実施率の差は14.1ポイントでした。平成18年度の開始以降、平成20年度を除いて毎年エコライフデーはいつもの日より10ポイント以上の実施率の上昇効果があります。

令和4年度は昨年度より、いつもの日・エコライフデーともに実施率が上昇しています。エコライフデーが2.5ポイント上昇しているのに対し、いつもの日の実施率は0.5ポイントの上昇と、エコライフデーの方が大きく上昇しているため、いつもの日とエコライフデーの実施率の差は昨年度より2.0ポイント大きくなっています。

チェックレポートはP52～P53を参照ください。

年度別の個人用エコライフチェック実施率(全12項目の平均値)



- 注1) 小数第2位を四捨五入して記載している関係で実施率の差が一致しない箇所があります。
- 注2) 平成18年度のエコライフチェックは全10項目です。
- 注3) 平成23年度のエコライフチェックは、東京都の「節電アクション月間」とあわせて実施しており、チェック項目の質問形式が異なります。そのため、グラフ中の平成23年度の実施率は省略しています。

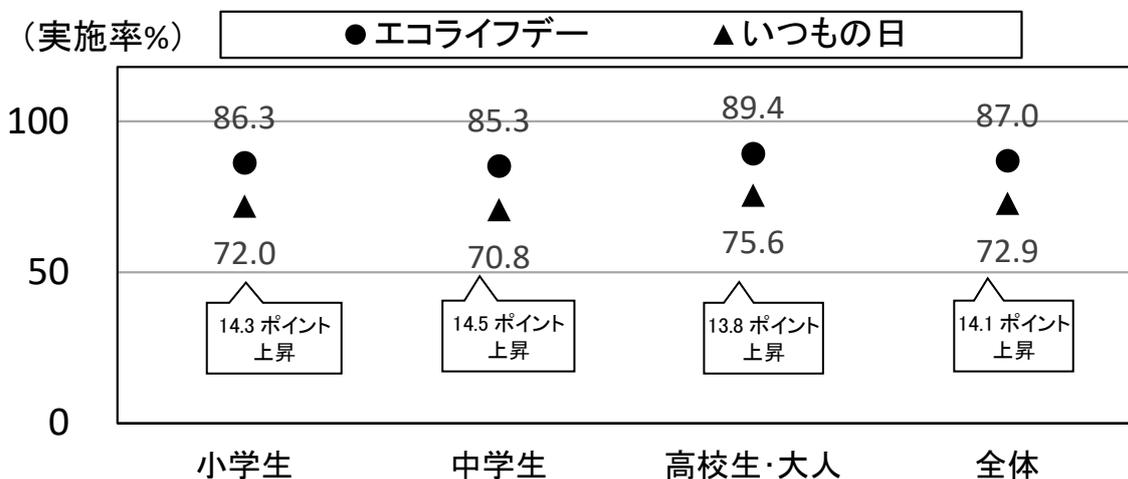


令和4年度の参加者の属性別の全チェック項目の平均実施率を見ると、小中学生については、参加者全体よりいつもの日・エコライフデーともに平均実施率が下回っています。最もエコライフデーの実施率が高かったのは高校生・大人で89.4%、最もいつもの日の実施率が高かったのも高校生・大人で75.6%でした。

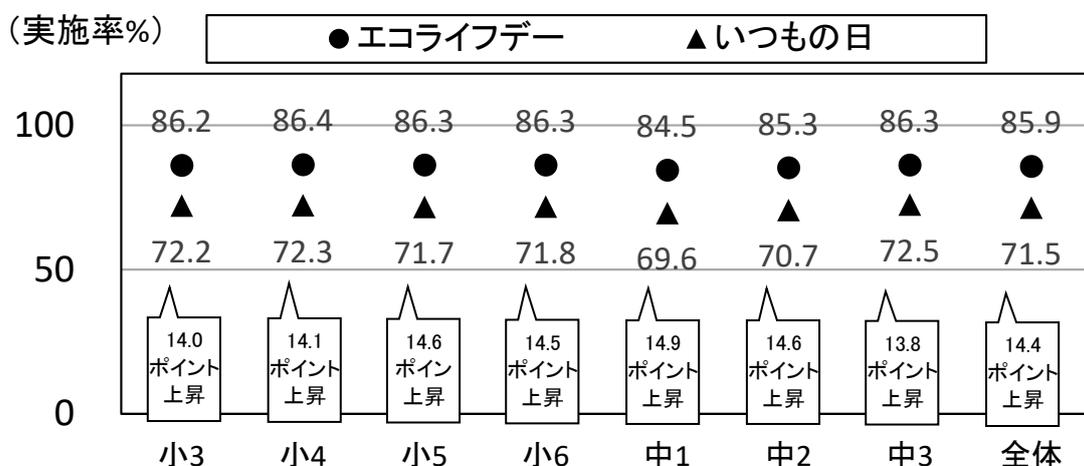
一方、最も実施率が低かったのは中学生で、エコライフデーが85.3%、いつもの日が70.8%でした。しかし、いつもの日とエコライフデーの実施率の変化は14.5%と、実施率の上昇が最も大きく、エコライフデーには意識して取り組んでいると言えます。

小中学生の学年別の傾向では、いつもの日、エコライフデーともに小学生と比べて中学生の実施率がやや低いという傾向となっていますが、小学生、中学生ともに、昨年度より実施率は上昇しています。

属性別の令和4年度個人用エコライフチェック実施率(全12項目の平均)



学年別の令和4年度個人用エコライフチェック実施率(全12項目の平均値)

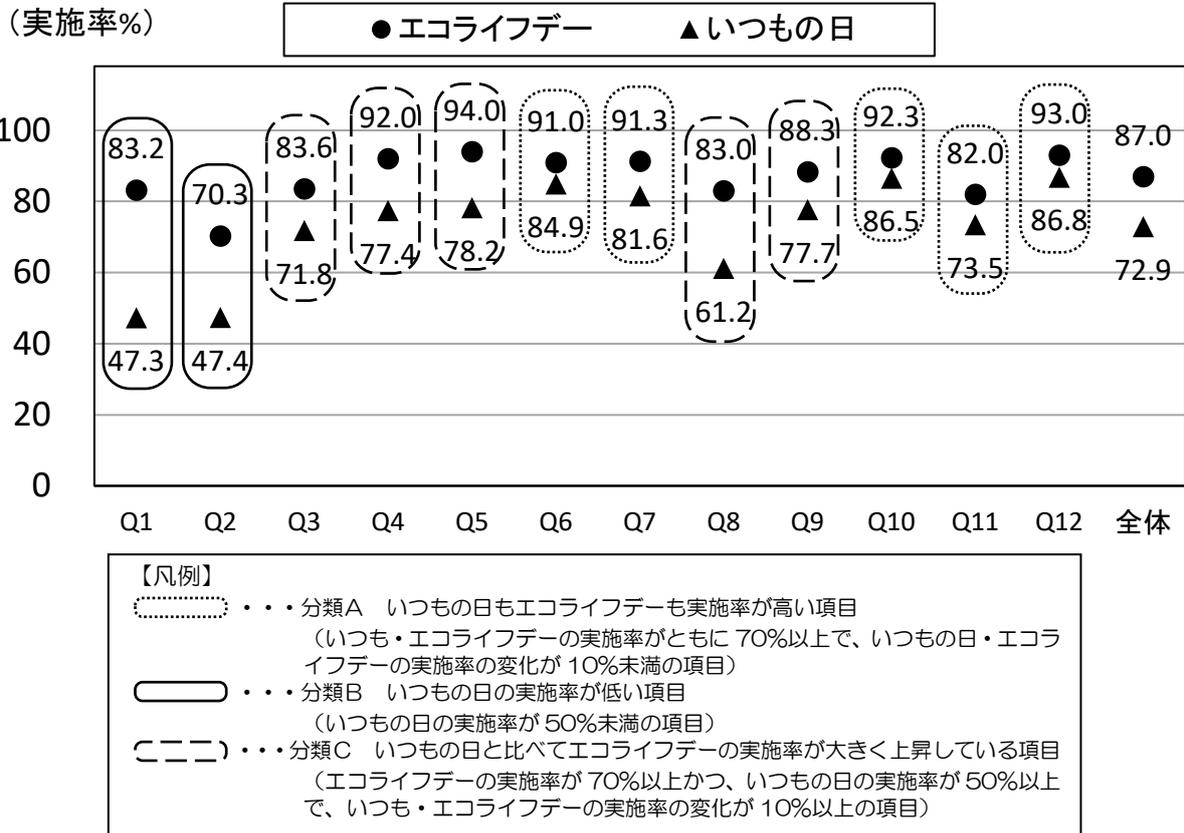


2.2 各チェック項目の実施率

2.2.1 参加者全体の各チェック項目の実施率

チェック項目別の実施率は次に示すとおりです。

チェック項目別の令和4年度個人用エコライフチェック実施率(参加者全体の平均値)



Q1	テレビをつけている時間を短くした	Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた
Q3	トイレの大・小レバーを使い分けた	Q9	髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにできなかった	Q10	洗濯物はまとめて洗ってもらった
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた
Q6	容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	Q12	近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った

全ての項目でエコライフデーの実施率がいつもの日より上昇しており、エコライフデーを意識することで、いつも以上にエコライフに取り組めていることが分かります。実施率や、いつもの日とエコライフデーとの実施率の差は、チェック項目ごとに傾向が異なります。実施率の高さや、いつもの日とエコライフデーとの実施率の差の観点から、12のチェック項目は概ね以下の3つのグループに分類されます。

分類A：いつもの日もエコライフデーも実施率が高い項目
(Q6, Q7, Q10, Q11, Q12)

分類B：いつもの日の実施率が低い項目 (Q1, Q2)

分類C：いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目
(Q3, Q4, Q5, Q8, Q9)

(1) 分類A いつもの日もエコライフデーも実施率が高い項目の分析

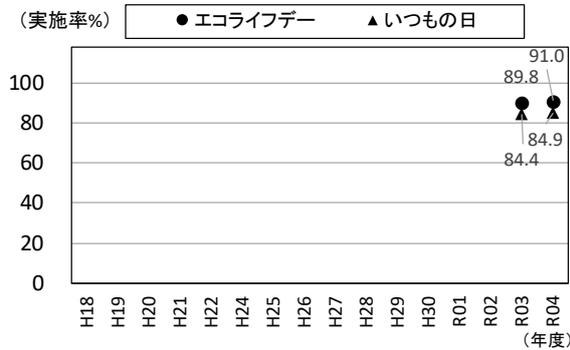
いつもの日もエコライフデーも実施率が高い傾向がみられるのは、以下の6項目です（いつも・エコライフデーの実施率がともに70%以上で、いつもの日・エコライフデーの実施率の変化が10%未満の項目を抽出しています）。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q6	容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	91.0%	84.9%	6.1 ポイント
Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた	91.3%	81.6%	9.7 ポイント
Q10	洗濯物はまとめて洗ってもらった	92.3%	86.5%	5.8 ポイント
Q11	出かけるときは、マイボトル（水筒）を持ち歩いた	82.0%	73.5%	8.5 ポイント
Q12	近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	93.0%	86.8%	6.2 ポイント

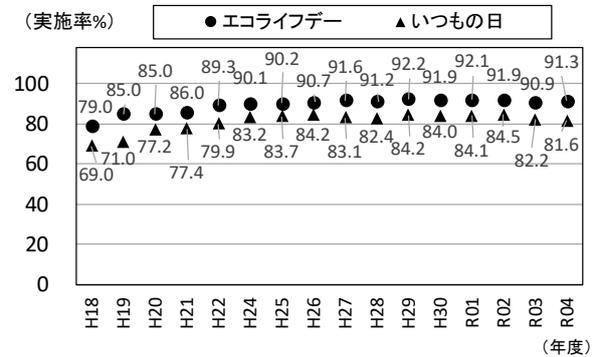
- 実施率の経年変化をみると、Q11 以外は多少の変動はあるものの、毎年高い実施率を維持していることが分かります。
- Q11 は、令和元年度に設定して以降、いつもの日・エコライフデーともに実施率が毎年上昇しており、4年間で15%以上の上昇となっています。取り組む意識が年々広がっていることが考えられます
- Q6、Q7 は誰でも日常の生活場面で取り組める機会が多い項目であり、取り組む意識が定着していることが分かります。
- Q6、Q10 については、家族と協力して実施することで、家庭内での取り組む意識の広がりが期待されます。

チェック項目別実施率の経年変化(Q6, Q7, Q10, Q11, Q12)

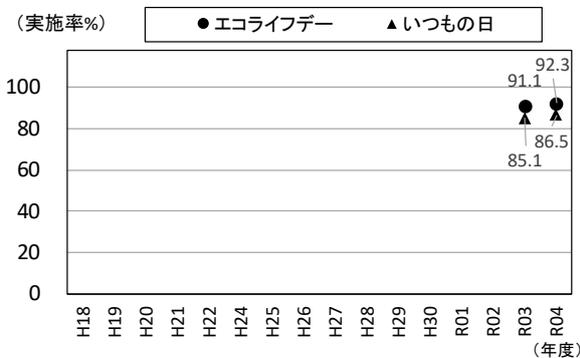
Q6 容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した



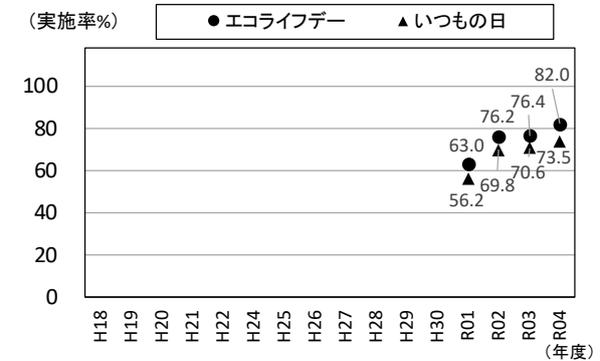
Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた



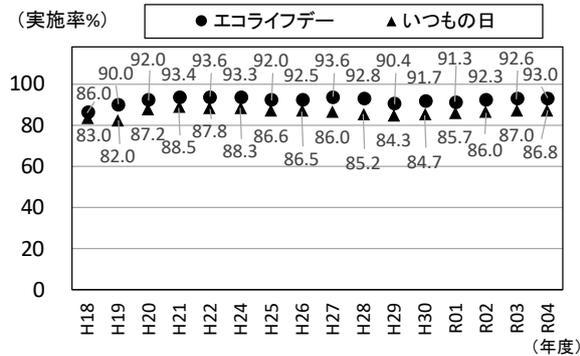
Q10 洗濯物はまとめて洗ってもらった



Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた



Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った



注1) チェック項目は毎年一部を変更して実施しているため、過去に実施していない年度があるチェック項目についてはグラフ中の該当箇所を空欄にしています。

注2) 平成23年度のエコライフチェックは、東京都の「節電アクション月間」とあわせて実施しており、チェック項目の質問形式が異なります。そのため、グラフ中の平成23年度の実施率は省略しています。

(2) 分類B いつもの日の実施率が低い項目の分析

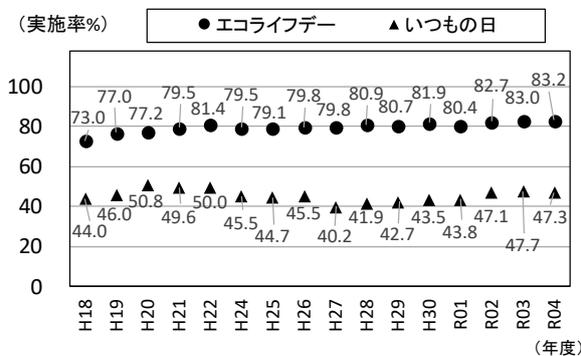
いつもの日の実施率が低い傾向がみられるのは、以下の項目です（いつもの日の実施率が50%未満の項目を抽出しています）。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q1	テレビをつけている時間を短くした	83.2%	47.3%	35.9 ポイント
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	70.3%	47.4%	22.9 ポイント

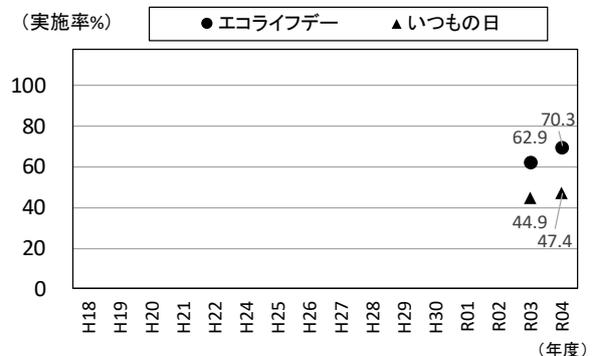
- Q1 はいつもの日の実施率が 40%台で概ね横ばいとなっています。近年はエコライフデーの実施率が 80%を超えていることから、強く意識することで実施することはできますが、いつもの生活では十分に定着していないと考えられます。エコライフデーにおける取組をきっかけとして、いつもの日の実施率向上を図る必要があります。
- Q2 は、昨年度から設定した項目です。エコライフデー、いつもの日ともに実施率が昨年度より上昇しているものの、いつもの日の実施率は昨年度から引き続き 50%未満となっています。様々なライフスタイルがあることを考慮しつつ啓発を行い、実施率の向上を図る必要があります。

チェック項目別実施率の経年変化(Q1, Q2)

Q1 テレビをつけている時間を短くした



Q2 フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした



- 注1) チェック項目は毎年一部を変更して実施しているため、過去に実施していない年度があるチェック項目についてはグラフ中の該当箇所を空欄にしています。
- 注2) 平成23年度のエコライフチェックは、東京都の「節電アクション月間」とあわせて実施しており、チェック項目の質問形式が異なります。そのため、グラフ中の平成23年度の実施率は省略しています。

(3) 分類C いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目の分析

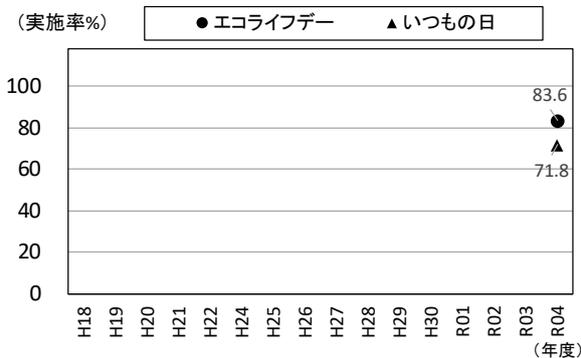
いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇する傾向がみられるのは、以下の5項目です（エコライフデーの実施率が70%以上かつ、いつもの日の実施率が50%以上で、いつも・エコライフデーの実施率の変化が10%以上の項目を抽出しています）。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q3	トイレの大・小レバーを使い分けた	83.6%	71.8%	11.8ポイント
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにしなかった	92.0%	77.4%	14.6ポイント
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	94.0%	78.2%	15.8ポイント
Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水を止めた	83.0%	61.2%	21.8ポイント
Q9	髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	88.3%	77.7%	10.6ポイント

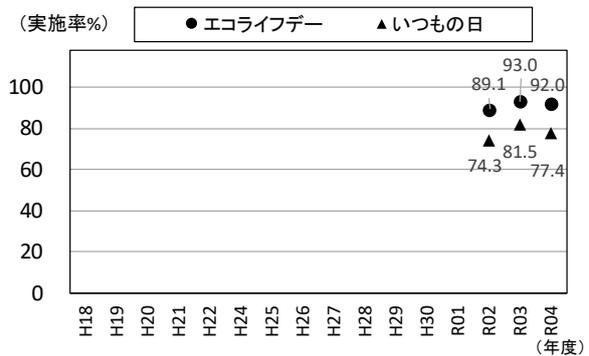
- Q4、Q5、Q9 はエコライフデー、いつもの日ともに実施率が高くなっていますが、3項目とも実施率が昨年度より微減となってしまっています。今後啓発を行っていく上で、実施率を上向かせる工夫を考える必要があります。
- Q3 は今年度からの新規項目ですが、エコライフデー、いつもの日ともに実施率が高くなっています。継続して啓発を行い、実施率のさらなる向上を図る必要があります。
- Q8 は今年度からの新規項目ですが、いつもの日の実施率が他の項目に比べてやや低めになっています。様々なライフスタイルがあることを考慮しつつ啓発を行い、いつもの日の実施率向上を図る必要があります。

チェック項目別実施率の経年変化(Q3, Q4, Q5, Q8, Q9)

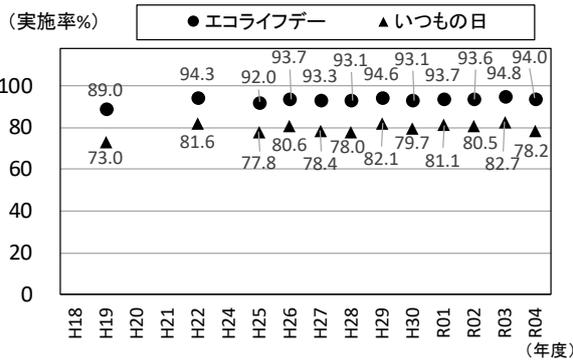
Q3 トイレの大・小レバーを使い分けた



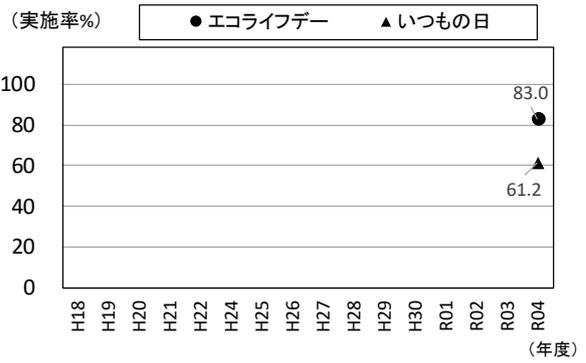
Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしなかった



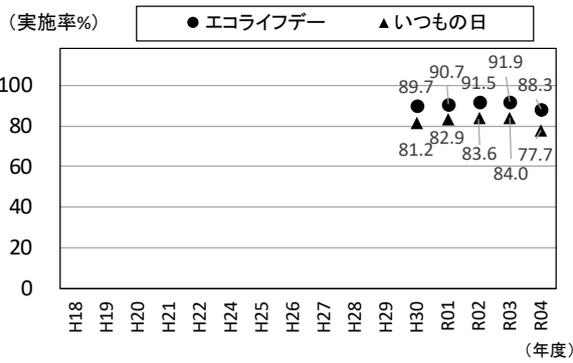
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした



Q8 シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた



Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした



注1) チェック項目は毎年一部を変更して実施しているため、過去に実施していない年度があるチェック項目についてはグラフ中の該当箇所を空欄にしています。

2.2.2 学年別の各チェック項目の実施率

小中学生の学年別のチェック項目別の実施率は次に示すとおりです。

学年が上がるにつれて実施率が概ね高くなっている Q1、小学生と比べて、中学生の実施率が高くなっている Q6 と Q9 を除き、多くのチェック項目では学年が上がっても実施率が下がるか変化しない結果となっています。特に Q11 は中学生の実施率が小学生と比較して大幅に低くなっています。また、Q8 と Q12 は、小学生と比べて、中学生の実施率が全体的に低くなっていることが特徴的です。多くの項目で中学生への啓発が重要であることが考えられます。

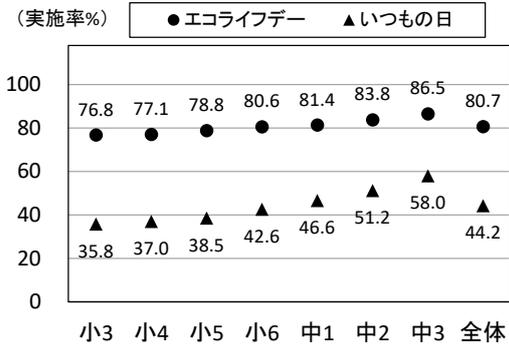
学年によって受験の有無や趣味・嗜好の違い、給食の量など、生活のスタイルも異なるため、単純に高学年になるほど取り組む意識が低下しているとは言い切れません。

今後も学年別の傾向を把握し、学年が上がるにつれて子どもたちの意識にどのような変化がみられるか分析したうえで、必要な啓発活動を実施していく必要があります。

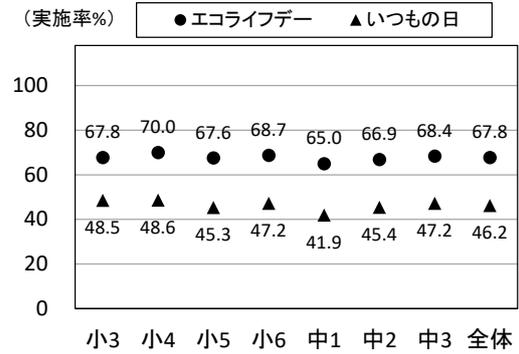
学年別のチェック項目実施率の傾向

▲ 学年が上がるにつれて実施率が高くなるチェック項目	
Q1 テレビをつけている時間を短くした	
▼ 学年が上がるにつれて実施率が低くなるチェック項目	
Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	
■ 学年による変化があまり見られないチェック項目	
Q2 フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	Q3 トイレの大・小レバーを使い分けた
Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしなかった	Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした
Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた	Q10 洗濯物はまとめて洗ってもらった
★ その他の傾向のチェック項目 (中学生が小学生より全体的に低い)	
Q8 シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた	Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車でいった
● その他の傾向のチェック項目 (中学生(特に2,3年生)が小学生より全体的に高い)	
Q6 容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした

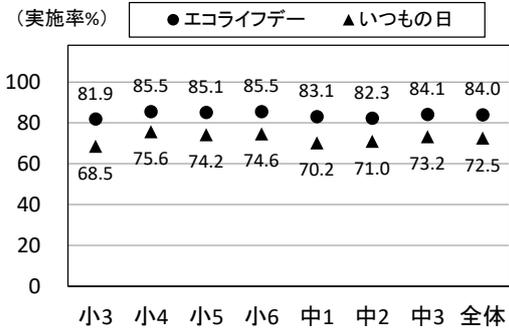
▲ Q1 テレビをつけている時間を短くした



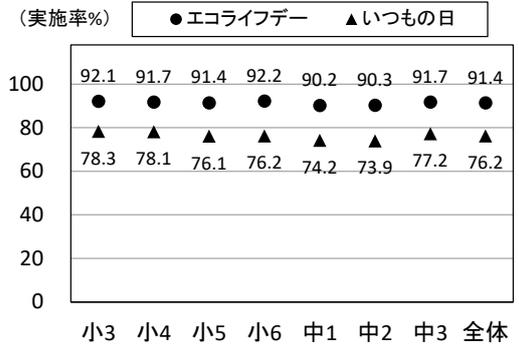
■ Q2 フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした



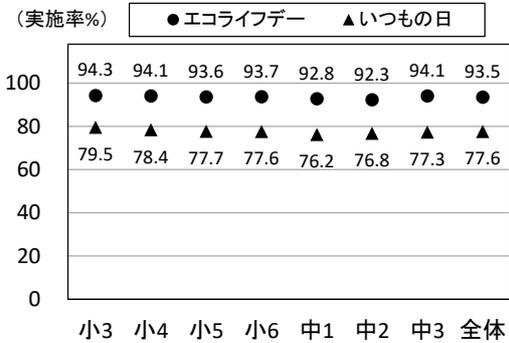
■ Q3 トイレの大・小レバーを使い分けた



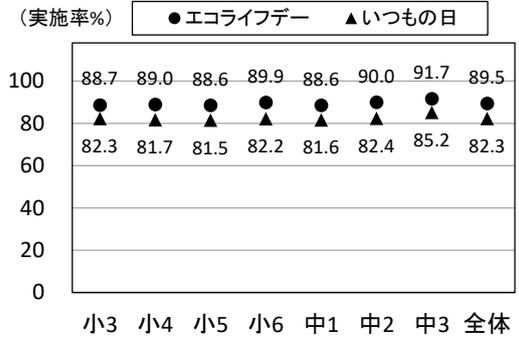
■ Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにできなかった



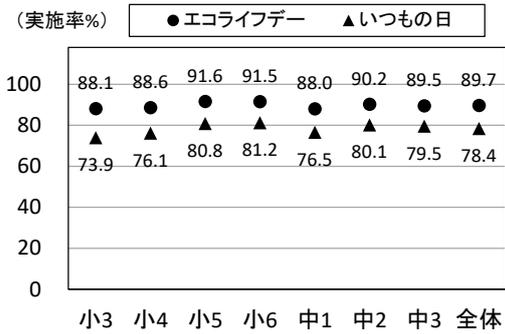
■ Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした



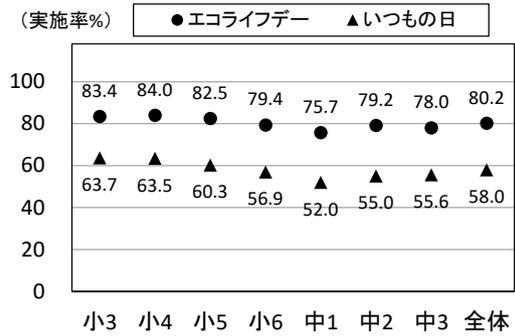
● Q6 容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した



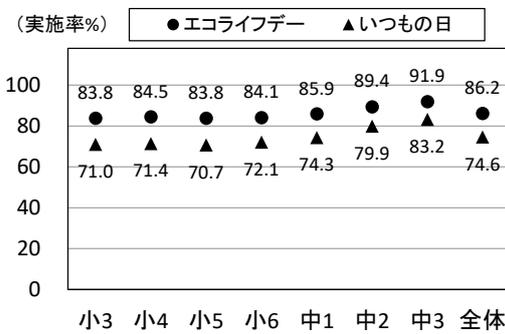
■ Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた



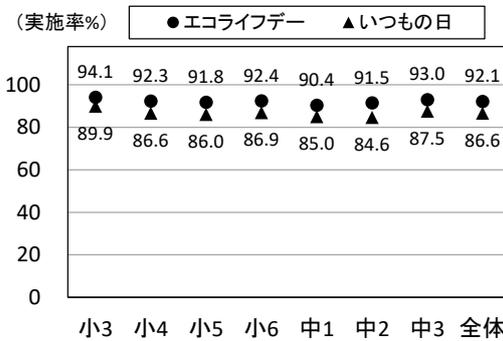
★ Q8 シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた



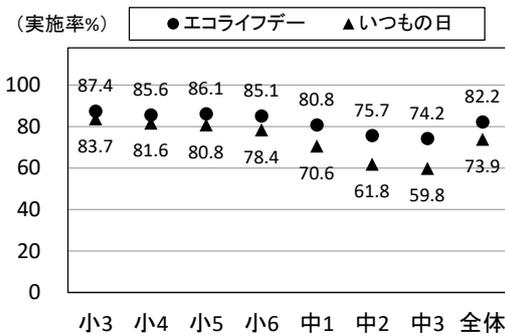
● Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした



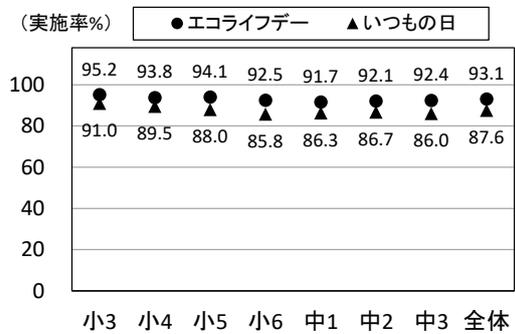
■ Q10 洗濯物はまとめて洗ってもらった



▼ Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた



★ Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った



2.2.3 同一参加者のいつもの日の実施率の経年変化

同一参加者のエコライフ行動に定着がみられるかを分析しました。

エコライフチェックは無記名式で実施しているため、個人レベルで同一参加者を特定して分析することはできませんが、小中学生は平成 28 年度より学年別に集計をしており、区内の学校に通う小中学生の多くが毎年参加しているとみられます。そのため、例えば「令和 3 年度の小学 3 年生」と「令和 4 年度の小学 4 年生」を同一参加者のグループとみなし、チェック項目のいつもの日の実施率を比較することで、エコライフ行動が定着しているかを分析しました。今年度は令和元年度から 4 年間の変化を分析しています。

分析は、直近 4 年間のデータの入手が可能な小学 6 年生と中学 3 年生に対して行いました。また、4 年間継続して実施している項目を分析の対象としています。傾向を分析した結果、下表に示す 4 つの傾向がみられました。

Q1、Q11 は小学 6 年生、中学 3 年生ともに学年が上がるにつれて実施率が増加しており、徐々に取組が定着していった傾向がみられました。一方で、Q5 は小学 6 年生、中学 3 年生ともに実施率が低下しています。これは、年齢とともに「面倒」等の理由で避けられている取組であることが考えられます。また、Q12 は小学 6 年生、中学 3 年生ともに学年による変化が少ない項目でした。

特徴的な傾向として、Q11 について、小学 6 年生は小学 3 年生から 4 年生へ学年が上がるタイミングで、中学 3 年生は中学校へ進学するタイミングで実施率が大幅に上昇しています。また、Q11 は今年度のいつもの日の実施率は学年が上がるほど減少する傾向にある（P22 参照）一方で、同一参加者に着目すると、学年が上がるにつれて実施率が増加しています。加えて、全体の実施率も年々増加傾向にある（P16 参照）ことから、Q11 については取組が年々定着してっており、特に年少であるほど定着が進んでいると考えられます。

Q7 は、中学 3 年生で、中学校へ進学するタイミングで実施率が低下しています。中学生に対して食品ロス問題等の普及啓発をすることが効果的な可能性があります。

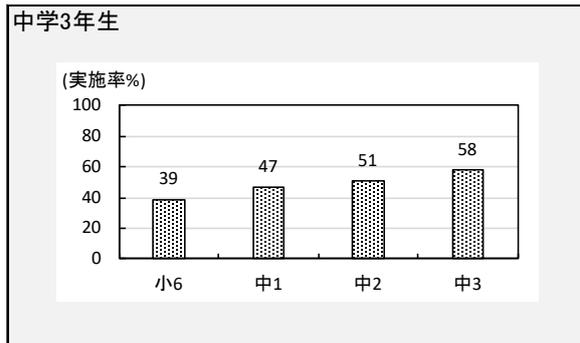
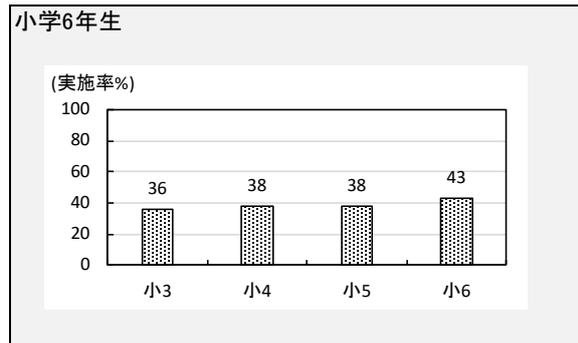
Q9 は、小学 6 年生で、5 年生から 6 年生へ進級するタイミングで実施率が低下しています。

チェック項目実施率の経年変化の傾向

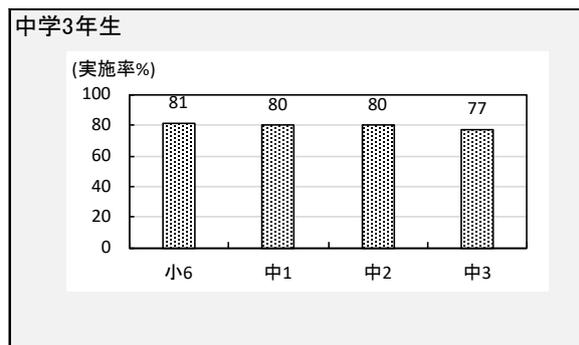
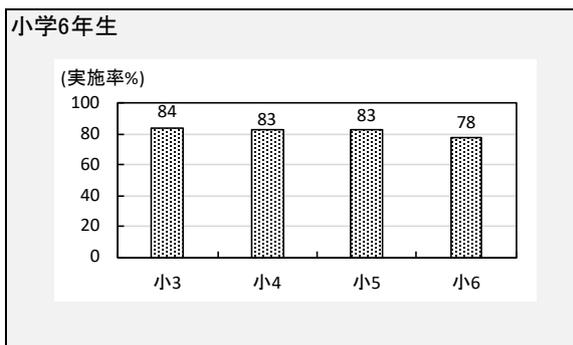
▲ 学年が上がるにつれて実施率が増加しているチェック項目	
Q1 テレビをつけている時間を短くした	Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた
▼ 学年が上がるにつれて実施率が低下しているチェック項目	
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	
■ 学年による実施率の増減が少ないチェック項目	
Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	
★ その他のチェック項目	
Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた	Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした

「いつもの日」の実施率の経年変化

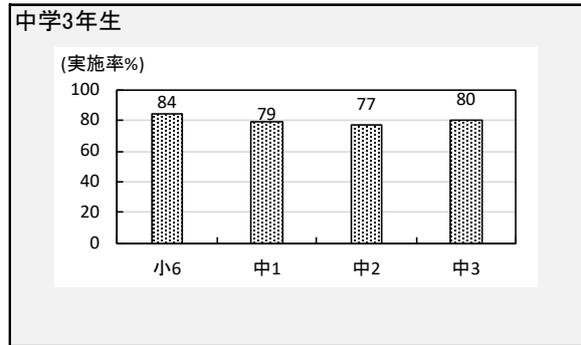
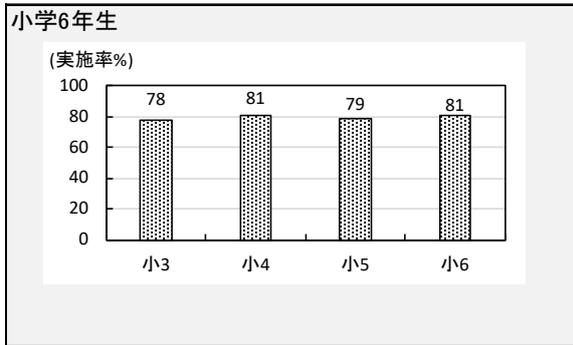
▲ Q1 テレビをつけている時間を短くした



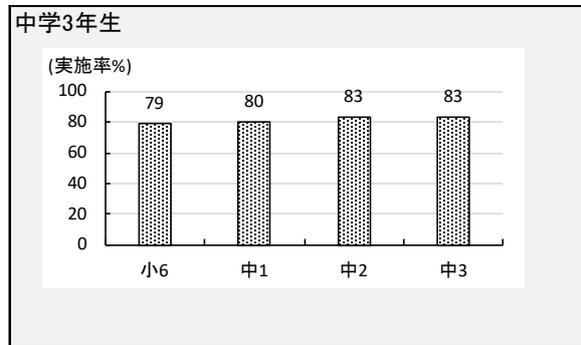
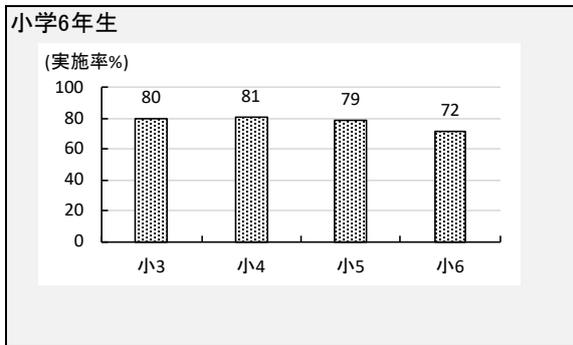
▼ Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした



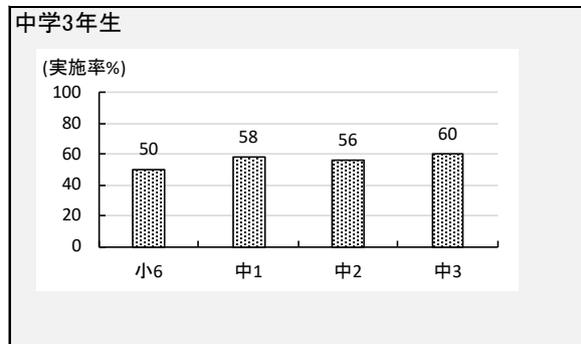
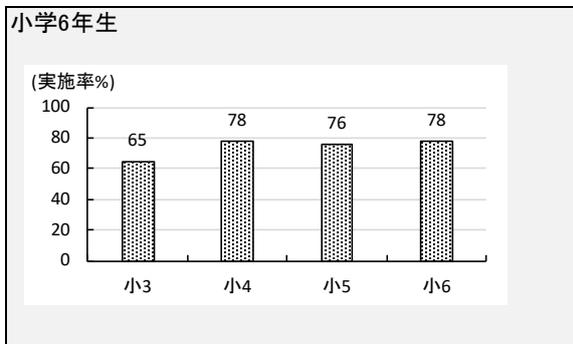
★ Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた



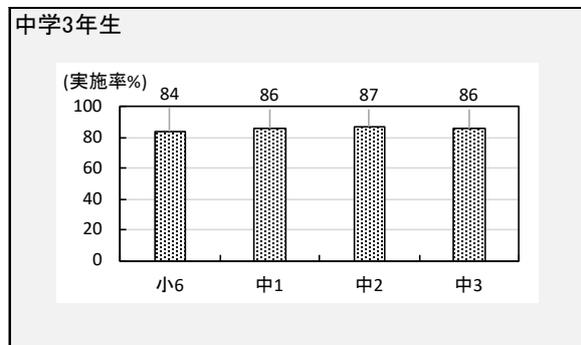
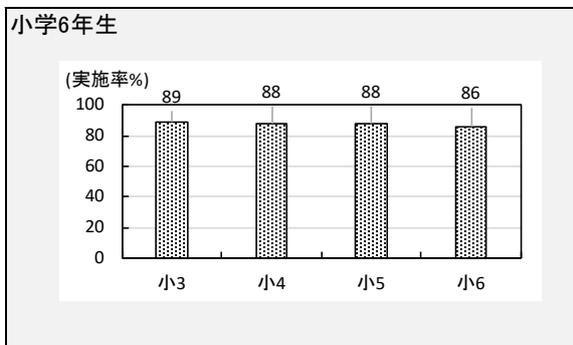
★ Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした



▲ Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた



■ Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った



2.3 二酸化炭素排出削減量

2.3.1 令和4年度個人用エコライフチェックの二酸化炭素排出削減量

令和4年度の個人用エコライフチェックによる二酸化炭素排出削減量はいつもの日が14.32 t、エコライフデーが16.45 tでした。エコライフデーにいつもの日より削減できた二酸化炭素排出量は2.13 tでした。

令和4年度個人用エコライフチェック参加者の 二酸化炭素排出削減量(チェック項目別)

単位: kg-CO₂/日

番号	エコライフデー	いつもの日	エコライフデーと いつもの日の差
Q1	472	269	203
Q2	993	669	324
Q3	71	61	10
Q4	524	440	84
Q5	188	156	32
Q6	904	844	60
Q7	1,270	1,135	135
Q8	1,998	1,473	525
Q9	675	594	81
Q10	995	932	63
Q11	1,443	1,292	151
Q12	6,918	6,454	464
計	16,451	14,319	2,132

詳しい結果は、P46を参照してください。

2.3.2 二酸化炭素排出削減量の例え

令和4年度の個人用エコライフチェックの参加者がエコライフデーにいつもの日より削減できた二酸化炭素排出量は、どのくらいの量なのでしょうか。仮に区立小中学生全員、または区民全員が毎日エコライフに取り組んだ場合、削減できる二酸化炭素の量は年間でどのくらいの量になるのでしょうか。

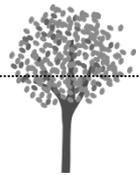
- (1) 令和4年度の参加者がエコライフデーにいつもの日より削減できた二酸化炭素排出量
 令和4年度の参加者 29,539 人がエコライフデーにいつもの日より削減できた二酸化炭素排出量は 2.132t/日です。

- ケヤキの木が吸収する二酸化炭素の量に換算すると・・・

$$2.132 \text{ [t/日]} \div 0.00028 \text{ [t/(本・日)]} = 7,614 \text{ [本]}$$

幹回り約90cm (直径 28.5cm) のケヤキ 1 本が 1 日に吸収する二酸化炭素量 (0.1021[t/(本・年)]/365 日 = 0.00028[t/(本・日)])

つまり、ケヤキの木約 7,600 本が 1 日に吸収する二酸化炭素の量に相当します。



- 削減できた二酸化炭素の体積をお風呂の容積に換算すると・・・

$$2.132 \text{ [t/日]} \times 0.540 \text{ [m}^3 \text{ / kg]} \div 0.25 \text{ [m}^3 \text{ / 杯]} \times 1,000 \text{ [kg / t]} = 4,605 \text{ [杯/日]}$$

1 気圧、16.4℃*における二酸化炭素 1kg あたりの体積

お風呂 1 杯の容積を 250 升 = 0.25[m³/杯]と仮定

つまり、お風呂約 4,605 杯分の体積に相当します。

*気象庁練馬観測所における 2022 年 10 月の平均気温



- (2) 区立小中学生全員が毎日エコライフに取り組んだ場合

仮に区立小中学生全員 47,281 人 (令和4年5月時点) が 1 年間、毎日エコライフに取り組んだ場合、二酸化炭素排出削減量は、

$$2.132 \text{ [t/日]} \div 29,539 \text{ [人]} \times 47,281 \text{ [人]} \times 365 \text{ [日/年]} = 1,246 \text{ [t/年]}$$

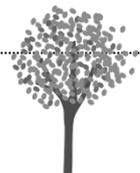
となります。

- ケヤキの木が吸収する二酸化炭素の量に換算すると・・・

$$1,246 \text{ [t/年]} \div 0.1021 \text{ [t/(本・年)]} = 12,204 \text{ [本]}$$

直径 28.5cm のケヤキ 1 本が 1 年間に吸収する二酸化炭素量

つまり、ケヤキの木約 12,200 本が 1 年間に吸収する二酸化炭素の量に相当します。



- 森林が吸収するのに必要な面積に換算すると・・・



$$1,246 \text{ [t/年]} \div 3.15 \text{ [t/(ha \cdot 年)]} \div 4,808 \text{ [ha]} = 0.08227 (\div 0.1)$$

↑
森林 1ha が 1 年間に吸収する
二酸化炭素の量

↑
練馬区的面積
4,808[ha]

つまり、練馬区の約 1/10 の広さの森林が吸収する二酸化炭素の量に相当します。

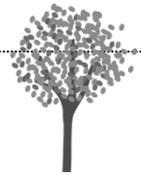
※ha (ヘクタール) は面積の単位で 100 ㊦×100 ㊦が 1 ha です。練馬区の小学校の敷地の多くは 1ha 前後です。

- (3) 区民全員が毎日エコライフに取り組んだ場合

仮に区民全員 738,718 人 (令和 5 年 2 月時点) が 1 年間、毎日エコライフに取り組んだ場合、二酸化炭素排出削減量は、

$$2.132 \text{ [t/日]} \div 29,539 \text{ [人]} \times 738,718 \text{ [人]} \times 365 \text{ [日/年]} = 19,460.9 \text{ [t/年]}$$

となります。



- ケヤキの木が吸収する二酸化炭素の量に換算すると・・・

$$19,461 \text{ [t/年]} \div 0.1021 \text{ [t/(本 \cdot 年)]} = 190,607 \text{ [本]}$$

↑
直径 28.5cm のケヤキ 1 本が 1 年間に吸収する
二酸化炭素量

つまり、ケヤキの木約 19 万本が 1 年間に吸収する二酸化炭素の量に相当します。

- 森林が吸収するのに必要な面積に換算すると・・・



$$19,461 \text{ [t/年]} \div 3.15 \text{ [t/(ha \cdot 年)]} \div 4,808 \text{ [ha]} = 1.28$$

↑
森林 1ha が 1 年間に吸収する
二酸化炭素の量

↑
練馬区的面積
4,808[ha]

つまり、練馬区の約 1.3 倍の広さの森林が吸収する二酸化炭素の量に相当します。

詳しい計算方法は、P57 を参照してください。

2.4 啓発項目のエコライフチェック結果

啓発項目の質問 1～質問 3 は、小中学生のみを対象として質問しました。質問 1、質問 3 はいずれも「はい」と回答した参加者が前年度よりわずかに増加したものの半数を下回っており、普及啓発の余地があることがわかりました。

番号	チェック項目	「はい」と回答した人の割合	(参考) 令和 3 年度
質問 1	エコマークのついた文房具を使っている	39.8%	38.4%
質問 2	地球温暖化で氷(氷河)がとけるということを知っている	85.3%	—
質問 3	環境の話題を友達や家族と話した	49.0%	46.8%

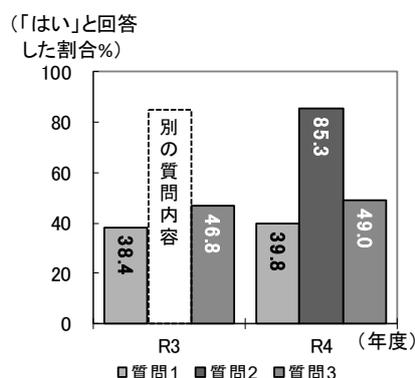
質問 1 は、令和 3 年度より設定した質問であり、エコマークの付いた文房具を使っている人の割合は 39.8%と前年度より 1.4 ポイント上昇しています。ただし、さらに認知されることが望ましく、引き続き普及啓発を行うことで、エコマークの付いた文房具を始めとした環境にやさしい商品を選ぶきっかけとなることが期待されます。

質問 2 は、今年度から設定した質問であり、知っている人の割合は 85.3%とかなり高い割合となっています。地球温暖化の影響を知っている割合が高いことで、日常生活における温暖化対策の取組につなげられるような普及啓発を行って行くことが期待されます。

質問 3 は令和 3 年度より設定した質問であり、環境の話題を友達や家族と話している人の割合は 49.0%と前年度より 2.2 ポイント上昇しているものの、半数を下回っています。友達や家族に話したくなるような関心をもってもらえる話題を提供することで、より多くの人と環境について話し、エコライフの取組が広がっていくことが期待されます。

質問 1、質問 3 は令和 3 年度よりも「はい」と回答した割合が上昇しており、少しずつ関心を持ってもらっているようです。

啓発項目において「はい」と回答した小中学生の割合の経年変化



注 1) チェック項目は毎年一部を変更して実施しているため、過去に実施していない年度があるチェック項目についてはグラフ中の該当箇所を空欄にしています。

注 2) 平成 25 年度から小中学生のみを対象としています。

注 3) 質問 1、質問 3 は令和 3 年度より、質問 2 は令和 4 年度より新規項目に変更しています。

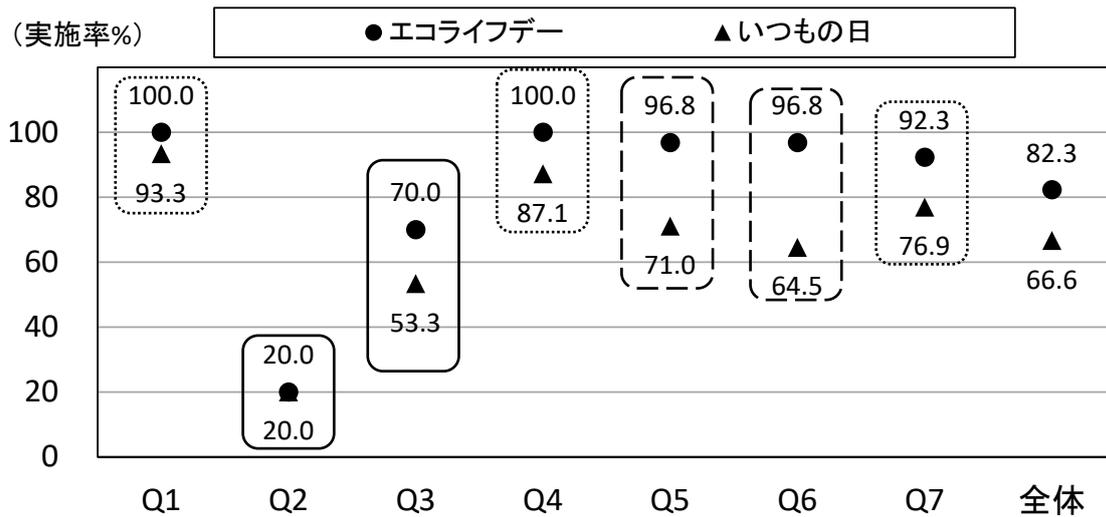
3 事業所用エコライフチェックの結果

3.1 各チェック項目の実施率

3.1.1 各チェック項目の実施率について

チェック項目別の実施率は次に示すとおりです。

チェック項目別の令和4年度事業所用エコライフチェック項目実施率
(参加事業所全体の平均値)



【凡例】	
⋯⋯⋯	分類A いつもの日もエコライフデーも実施率が高い項目 (いつも・エコライフデーの実施率がともに70%以上で、いつもの日・エコライフデーの実施率の変化が20%未満の項目)
□	分類B いつもの日もエコライフデーも実施率が低い項目 (いつも・エコライフデーともに実施率が70%以下の項目)
⌋	分類C いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目 (いつも・エコライフデーの実施率の変化が20%以上の項目)

Q1	使用していないエリア(会議室、事務室、休憩室等)や不要な場所(駐車場、外部照明等)は消灯した
Q2	テレワークを積極的に実施した
Q3	トイレの大・小のレバーを使い分けた
Q4	手洗いや湯飲み等を洗う際に、水*を出しっぱなしにできなかった ※1人、1日当たり1分間、節水した場合
Q5	冷房の設定温度は気温に合わせて、こまめに調節した
Q6	紙の使用を意識して減らした
Q7	自動車の利用時にエコドライブ(ゆるやかなアクセル操作* ^{※1} やアイドリングストップ* ^{※2})をした ※1:最初の5秒で20km/hになるくらい ※2:踏切待ちなど5秒以上停止する場合

Q2 以外の項目においてエコライフデーの実施率がいつもの日より上昇しており、エコライフデーを意識することによりいつも以上にエコライフに取り組めていることがわかります。実施率やいつもの日とエコライフデーとの実施率の差は、チェック項

目ごとに傾向が異なります。そのため、7個のチェック項目を実施率の高さや、いつもの日とエコライフデーとの実施率の差の観点から以下の3つのグループに分類して分析します。

- 分類A：いつもの日もエコライフデーも実施率が高い項目（Q1, Q4, Q7）
- 分類B：いつもの日もエコライフデーも実施率が低い項目（Q2, Q3）
- 分類C：いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目（Q5, Q6）

(1) 分類A いつもの日もエコライフデーも実施率が高い項目の分析

いつもの日もエコライフデーも実施率が高い傾向がみられるのは、以下の3項目です（いつも・エコライフデーの実施率がともに70%以上で、いつもの日・エコライフデーの実施率の変化が20%未満の項目を抽出しています）。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q1	使用していないエリア(会議室、事務室、休憩室等)や不要な場所(駐車場、外部照明等)は消灯した	100.0%	93.3%	6.7ポイント
Q4	手洗いや湯飲み等を洗う際に、水*を出しっぱなしに しなかった ※1人、1日当たり1分間、節水した場合	100.0%	87.1%	12.9ポイント
Q7	自動車の利用時にエコドライブ (ゆるやかなアクセル操作*1やアイドリングストップ*2)をした ※1:最初の5秒で20km/hになるくらい ※2:踏切待ちなど5秒以上停止する場合	92.3%	76.9%	15.4ポイント

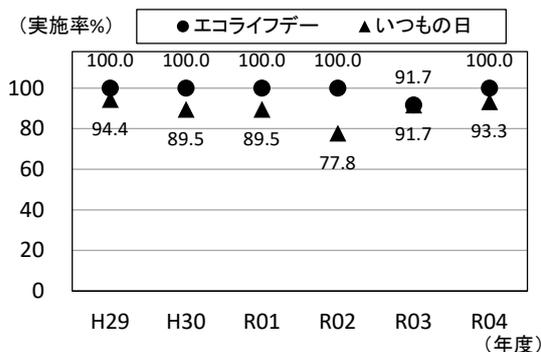
いずれの項目もいつもの日から75%以上の実施率であり、これらの項目がいつもの業務の中に身につけていることが伺えます。

Q1については、いつもの日・エコライフデーともに実施率が90%を超えており、定着度の高い取組であると考えられます。

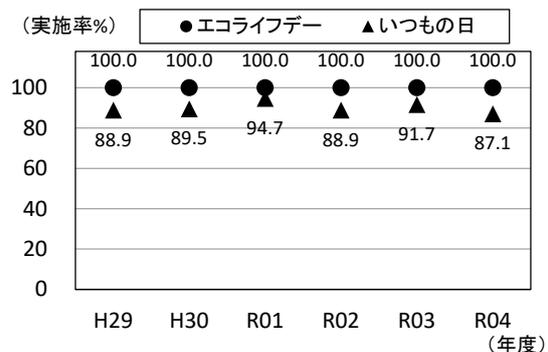
Q4については、平成29年度以降、エコライフデーの実施率100%を維持しており、意識することで取組やすい項目であると考えられます。

チェック項目別実施率の経年変化(Q1, Q4, Q7)

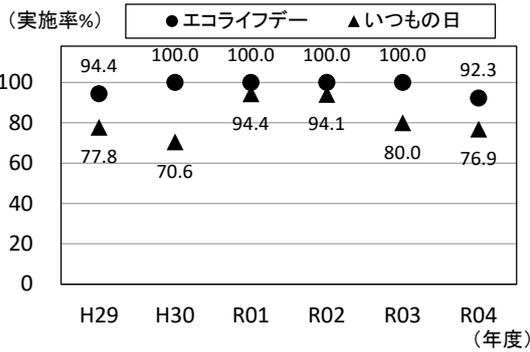
Q1 使用していないエリア(会議室、事務室、休憩室等)や不要な場所(駐車場、外部照明等)は消灯した



Q4 手洗いや湯飲み等を洗う際に、水を出しっぱなしにしなかった



Q7 自動車の利用時にエコドライブをした



(2) 分類B いつもの日もエコライフデーも実施率が低い項目の分析

いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇する傾向がみられるのは、以下の2項目です(いつも・エコライフデーともに実施率が70%以下の項目)。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q2	テレワークを積極的に実施した	20.0%	20.0%	0.0 ポイント
Q3	トイレの大・小のレバーを使い分けた	70.0%	53.3%	16.7 ポイント

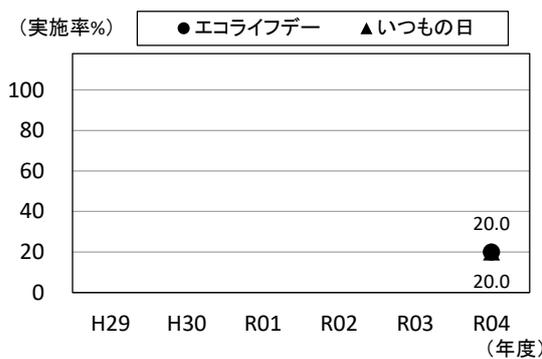
Q2, Q3は、いずれも今年度から設定した項目ですが、エコライフデーにおける実施率はいずれも70%以下となっていました。

Q2 はエコライフデーといつもの日ともに実施率が20.0%と全項目中で最も低くなっています。これは、参加事業所において、テレワークを実施可能な事業所の割合が低かったことが要因と考えられます。

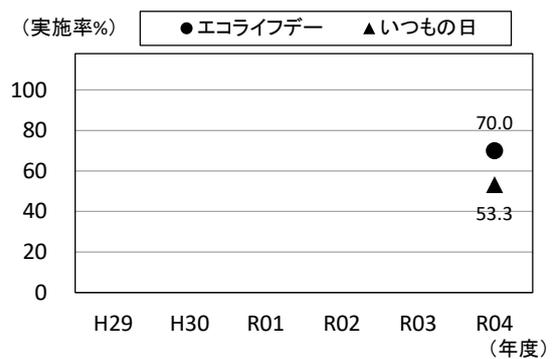
Q3 は、いつもの日の実施率が53.3%にとどまっているため、取組の余地が大きいと考えられます。ただし、個人用のチェック項目における実施率と乖離していることもあり、トイレの大・小のレバーが分けられておらず、取組を実施できない事業所があることも考えられます。

チェック項目別実施率の経年変化(Q2, Q3)

Q2 テレワークを積極的に実施した



Q3 トイレの大・小のレバーを使い分けた



- (3) 分類C いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目の分析
 いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇する傾向がみられるのは、以下の2項目です（いつも・エコライフデーの実施率の変化が20%以上の項目を抽出しています）。

番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q5	冷房の設定温度は気温に合わせて、こまめに調節した	96.8%	71.0%	25.8 ポイント
Q6	紙の使用を意識して減らした	96.8%	64.5%	32.3 ポイント

Q5, Q6 のエコライフデーにおける実施率はいずれも 80%を超えており、意識することで実施可能な取組が多いと考えられます。

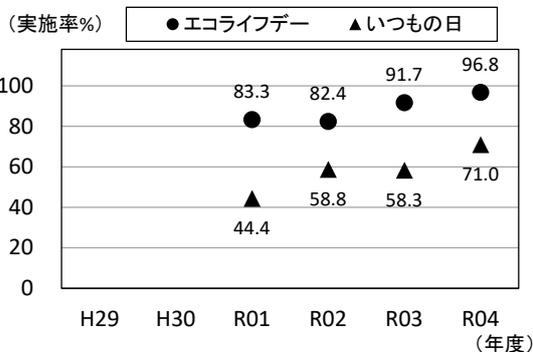
Q5 は実施率の差が 25.8 ポイントと全項目中で2番目に高くなっています。また、項目として設定した令和元年度と比較していつもの日・エコライフデーともに実施率が上昇傾向にあり、取組が以前よりも定着していると考えられますが、いつもの日については取組の余地が残っています。

Q6 は、平成29年度以降、エコライフデーの実施率は、毎年90%を超えています。いつもの日の実施率は令和2年度以降減少傾向となっています。そのため、いつもの日について、取組を定着させていく必要があります。

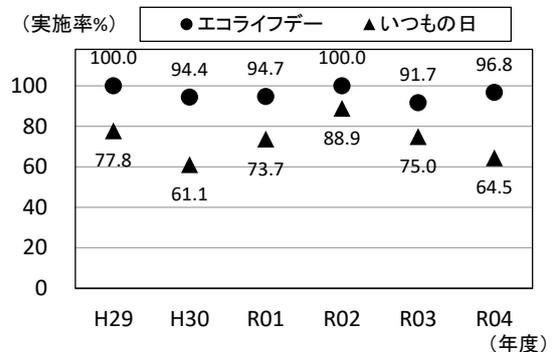
これら2項目は、強く意識することで実施することはできますが、いつもは業務上実施できていない可能性も考えられます。これらの項目を事業所に定着させるためには、今後も継続して働きかける必要があります。

チェック項目別実施率の経年変化(Q5, Q6)

Q5 冷房の設定温度は気温に合わせて、こまめに調節した



Q6 紙の使用を意識して減らした



3.2 二酸化炭素排出削減量

令和4年度の事業所用エコライフチェックによる二酸化炭素排出削減量は、いつもの日が148.4kg、エコライフデーが176.0kgでした。エコライフデーにいつもの日より削減できた二酸化炭素排出量は27.6kgでした。

令和4年度事業所用エコライフチェック参加事業所によるチェック項目ごとの
二酸化炭素排出削減量

単位: kg-CO₂/日

番号	エコライフデー	いつもの日	エコライフデーといつもの日の差
Q1	31.4	28.9	2.5
Q2	21.0	21.0	0.0
Q3	1.9	1.9	0.0
Q4	14.4	11.8	2.6
Q5	66.5	49.7	16.8
Q6	5.4	4.5	0.9
Q7	35.4	30.6	4.8
計	176.0	148.4	27.6

詳しい結果は、P58を参照してください。

3.3 年間の節約金額

令和4年度の事業所用エコライフチェックを一年間続けた場合、節約できる年間の光熱水費等は、いつもの日が288万円、エコライフデーが343万円となります。エコライフデーにいつもの日より節約できる年間の光熱水費は55万円となります。

令和4年度事業所用エコライフチェック参加事業所による
チェック項目ごとの年間節約金額

番号	エコライフデー	いつもの日	エコライフデーといつもの日の差
Q1	28万円	26万円	2万円
Q2	19万円	19万円	0万円
Q3	20万円	19万円	1万円
Q4	143万円	118万円	25万円
Q5	62万円	46万円	16万円
Q6*	24万円	19万円	4万円
Q7*	47万円	40万円	6万円
計	343万円	288万円	55万円

※千円の位を四捨五入して記載している関係で、いつもの日とエコライフデーの差が一致しません。

詳しい結果は、P58を参照してください。

4 令和4年度成果の整理

4.1 エネルギー（ガソリン）削減量

エコライフに取り組むと、二酸化炭素排出量を削減できますが、これは電気や熱といったエネルギーの使用量が減るためです。エコライフによって削減できるエネルギー量を、わかりやすいガソリン量で算出しています。

その結果、削減できたガソリン量は、個人用エコライフチェックで 1,054L、事業所用エコライフチェックで 15.2L、合計で 1,069L となりました。

令和4年度エコライフチェックによるチェック項目ごとのガソリン削減量

単位:L/日

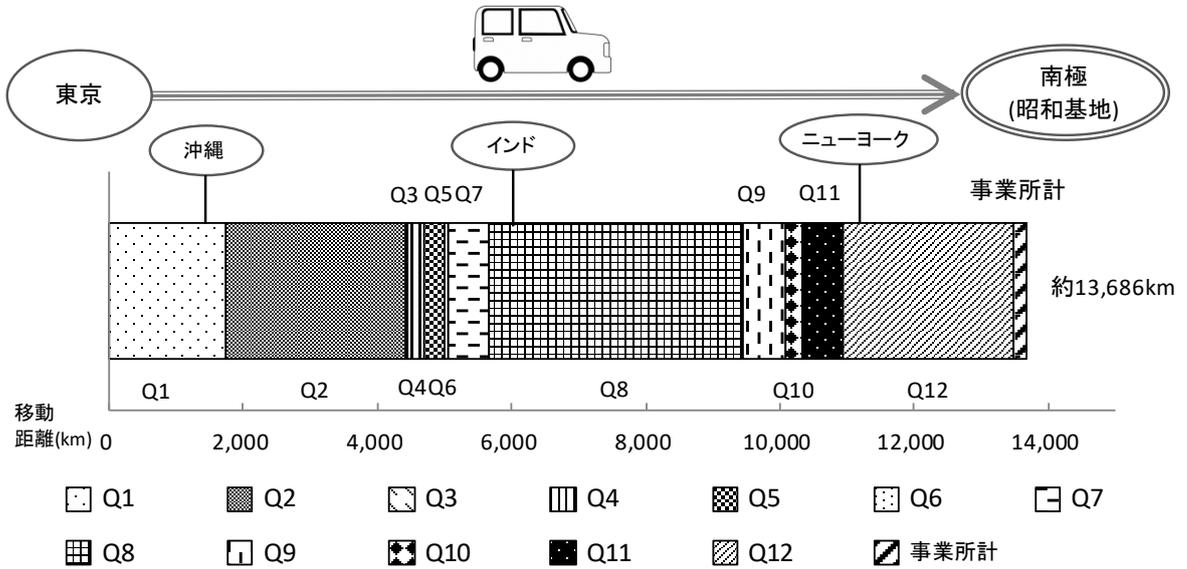
種類	番号	エコライフデー	いつもの日	エコライフデーといつもの日の差
個人用	Q1	314	178	136
	Q2	649	439	210
	Q3	20	19	1
	Q4	142	121	21
	Q5	130	107	23
	Q6	19	16	3
	Q7	478	430	48
	Q8	1,122	826	296
	Q9	431	382	49
	Q10	339	318	21
	Q11	440	394	46
	Q12	2,978	2,778	200
	計	7,062	6,008	1,054
事業所用	Q1	19.4	17.8	1.6
	Q2	13.7	13.7	0.0
	Q3	0.2	0.2	0.0
	Q4	3.5	2.9	0.6
	Q5	42.9	32.1	10.8
	Q6	1.7	1.4	0.3
	Q7	14.0	12.1	1.9
		計	95.4	80.2
合計		7,157	6,088	1,069

詳しい結果は、P47、58 を参照してください。

削減できた 1,069L のガソリンは、車の移動距離で約 13,686km 分となります。これは、東京から南極の昭和基地までの距離に相当します。

$$\text{ガソリン } 1,069\text{L} \times \text{車の燃費}^*12.8\text{km/L} = 13,686\text{km}$$

※車の燃費：国土交通省 自動車燃料消費量統計年報（令和 3 年度分） 第 1 表 燃料別・車種別 総括表



※ここでは、東京から沖縄（那覇）までを約 1,600km、インド（ニューデリー）までを約 6,000km、ニューヨークまでを約 11,000km、南極の昭和基地までを 14,000km としています。

4.2 令和 4 年度エコライフチェック事業の成果一覧

令和 4 年度のエコライフチェック事業の成果一覧を下表に示します。

	個人用	事業所用	合計
参加者数	29,539 人	31 事業所	—
エコライフ実施率（全項目平均）			
いつもの日	72.9%	82.3%	—
エコライフデー	87.0%	66.6%	—
差	14.1 ポイント	15.7 ポイント	
二酸化炭素排出削減量	2.13t	0.03t	2.16t
光熱費等節約金額	—	55 万円	—
ガソリン削減量	1,054L	15L	1,069L

5 まとめ

※「●」は個人用の成果について、「○」は事業所用の成果について、「◎」は全体について記載しています。

5.1 令和4年度のエコライフチェック事業の成果

令和4年度のエコライフチェック事業で得られた成果を以下に記載します。

● 今年度の参加者は約3万人でした

区内の小中学生を始めとして、令和4年度は全体で29,539人が参加しました。今年度は減少してしまいました。

区分ごとの参加人数を見ると、小中学生が昨年度より5,556人減少したことに伴い、その家族の人数も昨年度より5,013人減少しました。エコライフチェックの参加者の多くが小中学生とその家族であることから、小中学生の減少が全体の参加者の減少に大きな影響を及ぼしていると考えられます。小中学生とその家族の減少を、「(去年の人数-今年的人数)÷去年の人数」として削減率をみると、小中学生の家族が約40%、小学生が約25%、中学生が約20%となります。小中学生は家族と一緒に取り組むことも大切と考えられるため、今後は、家族への参加も促すことが重要と考えられます。また、小中学生が参加したくなるよう、積極的なアプローチが必要となります。

● エコライフチェック項目の実施率は東日本大震災以降、最高となりました。

チェック項目ごとに実施率の増減傾向は異なりますが、全チェック項目の平均実施率が、昨年より増加しており、エコライフデー、いつもの日ともに、東日本大震災以降で最高となっています。また、いつもの日が0.5ポイント上昇しているのに対し、エコライフデーの実施率は2.5ポイントの上昇と、エコライフデーの方が大きく上昇しています。

電気代やガソリン代等の高騰に伴い、節電等のエコライフへの関心が高まっていることが考えられます。また、昨年度からの項目の入れ替えにより、いつもの日・エコライフデーともに実施率が比較的低かった「長時間使わない電気器具のコードをコンセントから抜いた」からいつもの日・エコライフデーともに実施率が比較的高い「トイレの大・小レバーを使い分けた」に変更したことも実施率上昇の要因の一つと考えられます。

過去、実施率の高い傾向にあったQ7、Q12は、現在もその水準を維持しています。

● いつもの日とエコライフデーのチェック項目の実施率の差は平均14.1ポイント、これによる二酸化炭素排出削減量は2.13tでした

チェック項目ごとのいつもの日とエコライフデーの実施率の差は、平均して14.1ポイントです。これは、いつもチェック項目を実施していなかった参加者の1割以上が、エコライフデーには取り組めたと言えます。この差を二酸化炭素排出削減量に換算すると2.13tでした。令和3年度の2.61tより減少していますが、これは参加者の減少が主な原因となっています。

- **新規項目（Q3）の実施率は、いつもの日・エコライフデーともに高い結果でした**
 新規項目である Q3「トイレの大・小レバーを使い分けた」の実施率はいつもの日で 71.8%、エコライフデーで 83.6%でした。いつもの生活から取り組めている参加者が 70%以上という結果になりましたが、まだ啓発の余地が残っていると考えられるため、啓発を続けることで実施率を徐々に引き上げることが重要です。
- **新規項目（Q8）の実施率は、いつもの日がやや低い結果でした**
 新規項目である Q8「シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた」の実施率はいつもの日で 61.2%、エコライフデーで 83.0%と、チェック項目の中でいつもの日の実施率がやや低い部類となりました。エコライフデーに意識をすることで取り組めている項目ですが、いつもの日については、実施率を引き上げる余地が大いにあります。また、日常生活において、毎日シャワーを浴びない人も一定数存在することも、いつもの日の実施率が低い要因となっていることが考えられます。
- **Q1のいつもの日の実施率は今年も 50%未満にとどまりました**
 Q1「テレビをつけている時間を短くした」のいつもの日における実施率は 47.3%と昨年度より 0.4 ポイント減少しており、引き続き 50%未満の実施率にとどまりました。近年は、家庭において、テレビを見て過ごす代わりに、スマートフォンやタブレットを使用する時間が増加していることも要因となり、テレビに意識を向けることが少なくなっていることが一つの要因と考えられます。引き続き働きかけをすることで実施率を徐々に引き上げることが重要です。
- **Q2の実施率がいつもの日・エコライフデーともに上昇しました**
 Q2「フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした」は昨年度設定した項目でしたが、実施率がいつもの日・エコライフデーともに上昇しました。エコライフデーについては、70.3%と昨年度から 7.4 ポイント上昇し、70%を超えました。一方で、いつもの日については、47.4%と未だに 50%未満となっています。様々なライフスタイルの中で、掃除機を使用していない参加者やロボット掃除機などを使用している参加者がある程度存在することを考慮しつつ、啓発をおこなっていくことが重要です。
- **Q9のいつもの日の実施率が低下しました**
 Q9「髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした」のいつもの日の実施率は昨年度より、6.3 ポイント減少し 77.7%となりました。特に、小学生のいつもの日の実施率が 70%台前半にとどまっています。そのため、実施率を上昇させるためには、特に小学生を中心に啓発をおこなっていくことが重要です。
- **Q10の実施率がいつもの日・エコライフデーともに昨年より上昇しました。**
 Q10「洗濯物はまとめて洗ってもらった」のいつもの日とエコライフデーにおける実施率は、昨年度より 1 ポイント以上上昇しました。昨年度の時点でエコライフデーの実施率が 90%を超えるなど実施率の高い項目でしたが、さらに実施率を上げることができました。

小中学生にとっては、家族とともに取り組む項目であるため、この項目を実施することにより、エコライフの取組の輪が家族に広がっていくことが期待されます。

● **Q11 の実施率の上昇傾向を維持することができました。**

Q11「マイボトルを持ち歩いた」の実施率は昨年度から、いつもの日が 2.9 ポイント、エコライフデーが 5.6 ポイント上昇しました。令和元年度に項目を設定して以降、毎年度実施率が上昇しており、今年もその傾向を維持することができ、取組が徐々に定着していることが考えられます。マイボトルの利用は地球温暖化対策のみではなく、ペットボトルの使用を減らすことにつながり、近年、問題となっている海洋プラスチックごみの削減につながるため、実施率をさらに引き上げることが大切です。

● **新規啓発項目（質問 2）の「はい」と回答した割合が高い結果となりました。**

令和 4 年度より新規に設定した啓発項目の質問 2「地球温暖化で氷（氷河）がとけるということを知っている」について、「はい」と回答した小中学生の割合は、85.3%となり、80%以上となりました。

質問 2 は、地球温暖化が及ぼす影響について知ってもらうことを目的として設定しました。既に、多くの小中学生が地球温暖化の及ぼす影響を知っていると考えられることから、それを日常生活におけるエコライフの実施につなげられるような啓発をしていることが重要です。

● **啓発項目（質問 1、質問 3）の「はい」と回答した割合がいずれも低い結果となりました。**

令和 3 年度に新規に設定した啓発項目について、「はい」と回答した小中学生の割合は、質問 1「エコマークのついた文房具を使っている」は 39.8%、質問 3「環境の話題を友達や家族と話した」は 49.0%となり、両者とも前年度より上昇したものの引き続き 50%を下回る結果となりました。

今後、引き続き啓発していくことで「はい」と回答する割合を徐々に引き上げることが重要です。

● **同一参加者で昨年度と結果を比較したところ、参加者の生活において定着しているチェック項目とそうでない項目がみられました**

平成 28 年度から実施している、小中学生を対象に同一参加者の実施率がどのように変化しているかという分析を行ったところ、学年が上がるに伴い実施率向上がみられる項目（例：Q1「テレビをつけている時間を短くした」）とあまり変化がみられない項目（例：Q12「近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った」）、実施率の低下がみられる項目（例：Q5「冷蔵庫を開けている時間を短くした」）がありました。今後も毎年蓄積するデータを分析することにより、定着しにくい項目を明らかにし、重点的な啓発を行う必要があります。また、経年での分析のためには複数年に渡って同じ項目をモニタリングすることが重要です。

○ 事業所用エコライフチェックに 31 事業所が参加しました

昨年度の 12 事業所から大幅に増加し、平成 26 年度の開始以降、今年度は過去最多の 31 事業所にご参加いただきました。参加呼びかけの幅を広げたことが増加の要因と考えられます。

○ 事業所用エコライフチェックの実施率は概ね高い値を示しています

エコライフデー実施率 100%となる項目が複数あり、事業所のみなさんのエコに対する意識の高さが伺えました。エコライフデーの実施率は 7 項目中 5 項目で 90%を超えていますが、一方でいつもの日の実施率は 70%を下回る項目もあり、いつもの日の取組を促すことが重要です。

○ 新規項目 (Q2) の実施率は、いつもの日・エコライフデーともに 20%となりました

新規項目である Q2「テレワークを積極的に実施した」の実施率は、いつもの日・エコライフデーともに 20.0%と低い結果となりました。これは、業態により、テレワークの実施が難しい事業所が多かったことが想定されます。参加が見込まれる事業所の業態を考慮してチェック項目を検討することが重要と考えられます。

○ 新規項目 (Q3) の実施率は、いつもの日・エコライフデーともに 70%以下となりました

新規項目である Q3「トイレの大・小のレバーを使い分けた」の実施率は、いつもの日が 53.3%、エコライフデーが 70.0%と、なっており、意識することで一定程度取り組めるものの、いつもの業務の中では、やや取り組めていない傾向にあるという結果となりました。事業所によって取り組めない場合もあることに留意しつつ、実施率が向上するよう働きかけていくことが大切です。

5.2 今後の事業実施に向けた課題

今後のエコライフチェック事業を実施していくうえでの課題は、以下のとおりです。

◎ いつもの日の更なる取組の強化

エコライフチェックでは、いつもの日とエコライフデーの取組の「差」を見ることで、取組状況を評価しています。

エコライフデーにおける実施率は平成 21 年度以降、毎年 80%を超えており、区民に対するエコライフデーの浸透は一定の成果をあげていると言えます。

また、いつもの日の実施率について、今年度は昨年度と比較して実施率が 0.5 ポイント上昇し、平成 24 年度以降最高となりました。昨年度、一昨年度の報告書において、平成 24 年度以降大きな変化がなく、70%前後で推移していたことから、いつもの日の実施率の“底上げ”を図るべく、「いつもの日の取組の強化」を課題の一つに挙げましたが、徐々に成果が上がっていると言える結果となりました。

今後も項目の設定により、実施率が変動することに留意しつつ、様々な形で普及啓発を行っていくことで、いつもの日からエコライフに取り組んでもらえるようにしていくことが重要です。

◎ 実施率を重視した啓発

1 日の二酸化炭素排出削減量はチェック項目ごとに異なるため、より多くの二酸化炭素排出量を削減するには、より削減効果の高い項目を実施すればよいという解釈もできます。

しかしながら、1 日の二酸化炭素排出削減量が少なくても、より多くの人が取り組むことにより、大きな削減効果を生むことが可能です。地球レベルで進行する温暖化を防止するためには、より多くの人が多くチェック項目を実施すること。また、その取り組みが日常生活に定着していくことが必要であるということに主眼を置いた啓発が必要です。

◎ 個々人のライフスタイルやその変化を踏まえたエコライフチェック項目の検討

今年度は、様々なライフスタイルの人がいることを考慮し、個人用のチェック項目として「シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた」を「入浴後はお風呂のフタを閉めた」と入れ替える形で設定しました。

また、一昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗いの機会が増えることを踏まえ個人用の新規項目として「手洗い中、水を出しっぱなしにしなかった」を設定しました。

今後も社会情勢や、科学技術の発展や製品開発等の影響により、ライフスタイル・働き方にも大きな変化が訪れることが考えられるため、来年度以降も、チェック項目に取り組んでもらうにあたり、その時々社会情勢等を踏まえ、より取り組みやすい項目を検討していくことも大切です。

○ 事業所用エコライフチェック項目の検討

今年度より新規に設定した Q2「テレワークを積極的に実施した」は、事業所の形態によって実施の可否が分かれる項目であり、実施率が低い結果となってしまいました。

入れ替え項目を検討する際は、新型コロナウイルス感染症対策等により、3 密を避けるために執務スペースを広く使用するなど事業所によっては、取組が難しい項目が出てきていることを考慮する必要があります。

また、いつもの日とエコライフデーの実施率の変化が大きい項目については、引き続きチェック項目とすることで啓発を促し、エコライフの定着を見守ることが重要です。

● 参加人数の拡大

本事業は例年区内の小中学生とその家族が参加者の大半を占めています。参加人数を拡大するためには、区内の各種団体・事業者とのつながりを活用し、新たな参加ルートの開拓を進めることが今後の課題といえます。

また、今年度は小中学生とその家族の参加者が減少したことから、学校との連携をより強化していくことも重要と考えられます。

練馬区では、区立の小中学校の生徒を対象にタブレットが配布されています。タブレットをエコライフチェックに活用することで、紙媒体で行っている現在の形よりも、小中学生の回答が容易になることによる参加者の増加や紙媒体のチェックシートの配布数が少なくなることによる環境負荷の低減などが期待されます。

また、毎年秋にエコライフチェックを実施し、翌年の 2 月頃にチェックレポート配布す

るというスケジュールで取り組んできましたが、実施時期やその振り返りを行うチェックレポートの配布時期についても、より多くの参加者が取り組み、それが定着していけるよう、検討することも必要と考えられます。また、その際には、実施時期に即したチェック項目の設定も求められます。

● 環境教育・環境学習との連携の必要性

現状のエコライフチェック事業は、毎年秋の実施時や冬のチェックレポート配布時のみが参加者にとってエコライフを意識する機会であり、さらなる浸透のためには、その他の機会にもエコライフを身近に感じられる普及啓発策が必要です。例えば、夏休みに実施すると、エアコン等の使い方を意識したエコライフチェック項目にも取り組むことができます。その際に、今年のチェックレポートの中面のように、チェック項目と関連した啓発を行うことで、いつもの日の取組向上につながる可能性もあります。

今後は、タブレットの活用等も含めた、小中学生向けの教材を作成し、よりエコライフ行動が浸透するような教育プログラムの構築につなげて行くことが重要です。

< 謝 辞 >

本年度も、多くの皆さまにご参加いただき、エコライフチェック事業を実施できました。

小中学校の児童・生徒の皆さんやご指導いただいた校長先生はじめ教職員の皆さま、ご協力いただいた保護者の皆さま、ならびに事業へ参加をいただいた区内事業所・団体の皆さまに、厚く御礼申し上げます。

本事業の実施にあたり、練馬区環境行動連絡会の方々には、チェック項目検討会において多岐にわたるご意見を頂きました。本当にありがとうございました。

最後に、皆さまのご協力により、令和4年度エコライフチェック事業が円滑に実施できましたことに、深く感謝申し上げます。

練馬区環境課

資料編

資料編

<個人用エコライフチェック>

1	個人用エコライフチェック項目ごとの実施率	45
2	個人用エコライフチェック項目ごとの二酸化炭素排出削減量	46
3	個人用エコライフチェック項目ごとのガソリン削減量	47
4	令和4年度個人用エコライフチェックシート	48
5	令和4年度個人用エコライフチェックレポート	52
6	1日の二酸化炭素排出削減量・ガソリン削減量の算出根拠	54
7	二酸化炭素排出削減量の例えに関する根拠	57

<事業所用エコライフチェック>

8	事業所用エコライフチェック項目ごとの実施率・二酸化炭素排出削減量 ・光熱費等年間節約金額・ガソリン削減量	58
9	令和4年度事業所用エコライフチェックシート	59
10	1日の二酸化炭素排出削減量・年間節約金額・ガソリン削減量の算出根拠	61

資料編 1 個人用エコライフチェック項目ごとの実施率

個人用エコライフチェック項目ごとの実施率

R04

属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-12各項目の実施率												Q1-12 平均実施率			質問1-3 平均実施率		
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	質問1	質問2	質問3	質問1	質問2	質問3
			単位:%												単位:%			単位:%		
小学生	64	エコライフデー	78.4	68.6	84.6	91.9	93.9	89.1	90.0	82.2	84.1	92.6	86.0	93.9	86.3	38.7	80.9	55.0	58.2	
		いつもの日	38.7	47.4	73.4	77.2	78.2	81.9	78.2	60.9	71.4	87.3	81.0	88.5	72.0					
	11,215	差	39.7	21.2	11.2	14.7	15.7	7.2	11.8	21.3	12.7	5.3	5.0	5.4	14.3					
中学生	33	エコライフデー	83.7	66.7	83.1	90.7	93.0	90.0	89.2	77.6	88.9	91.5	77.1	92.1	85.3	41.4	91.0	41.0	57.8	
		いつもの日	51.6	44.7	71.4	75.0	76.7	82.9	78.6	54.1	78.9	85.5	64.3	86.4	70.8					
	8,286	差	32.1	22.0	11.7	15.7	16.3	7.1	10.6	23.5	10.0	6.0	12.8	5.7	14.5					
高校生 ・大人		エコライフデー	88.4	75.4	82.8	93.3	94.9	94.2	94.6	88.5	92.7	92.7	81.8	93.0	89.4					
		いつもの日	53.7	49.7	70.4	79.8	79.4	90.1	88.2	67.7	84.0	86.5	72.6	85.2	75.6					
	10,038	差	34.7	25.7	12.4	13.5	15.5	4.1	6.4	20.8	8.7	6.2	9.2	7.8	13.8					
全体		エコライフデー	83.2	70.3	83.6	92.0	94.0	91.0	91.3	83.0	88.3	92.3	82.0	93.0	87.0	39.8	85.3	49.0	58.0	
		いつもの日	47.3	47.4	71.8	77.4	78.2	84.9	81.6	61.2	77.7	86.5	73.5	86.8	72.9					
	29,539	差	35.9	22.9	11.8	14.6	15.8	6.1	9.7	21.8	10.6	5.8	8.5	6.2	14.1					

資料編2 個人用エコライフチェック項目ごとの二酸化炭素排出削減量

個人用エコライフチェック項目ごとの二酸化炭素排出削減量

単位: kg-CO₂/日

R04	属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-12各項目の二酸化炭素排出削減量												Q1-12 合計
				Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	
小学生	参加校数	64	エコライフデー	170	370	28	200	72	338	479	756	245	381	578	2,667	6,284
	参加者合計	11,215	いつもの日	84	255	24	168	60	311	416	560	208	359	545	2,514	5,504
			差	86	115	4	32	12	27	63	196	37	22	33	153	780
中学生	参加校数	33	エコライフデー	136	270	20	148	53	256	355	536	195	282	388	1,959	4,598
	参加者合計	8,286	いつもの日	84	181	17	122	44	236	313	373	173	264	323	1,838	3,968
			差	52	89	3	26	9	20	42	163	22	18	65	121	630
高校生・大人	参加校数	10,038	エコライフデー	166	353	23	176	63	310	436	706	235	332	477	2,292	5,569
	参加者合計	10,038	いつもの日	101	233	20	150	52	297	406	540	213	309	424	2,102	4,847
			差	65	120	3	26	11	13	30	166	22	23	53	190	722
全体	参加校数	29,539	エコライフデー	472	993	71	524	188	904	1,270	1,998	675	995	1,443	6,918	16,451
	参加者合計	29,539	いつもの日	269	669	61	440	156	844	1,135	1,473	594	932	1,292	6,454	14,319
			差	203	324	10	84	32	60	135	525	81	63	151	464	2,132

資料編3 個人用エコライフチェック項目ごとのガソリン削減量

個人用エコライフチェック項目ごとのガソリン削減量

単位:L/日

属性	参加区分数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-12各項目のガソリン削減量												Q1-12 合計
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	
小学生	参加者数	エコライフデー	113	242	8	54	49	8	180	424	157	130	176	1,148	2,689
	64	いつもの日	55	167	8	47	41	6	158	314	134	123	166	1,081	2,300
	参加者合計 11,215	差	58	75	0	7	8	2	22	110	23	7	10	67	389
中学生	参加者数	エコライフデー	91	176	6	40	37	6	134	301	124	96	118	844	1,973
	33	いつもの日	56	119	6	33	30	5	118	210	111	90	98	791	1,667
	参加者合計 8,286	差	35	57	0	7	7	1	16	91	13	6	20	53	306
高校生 ・大人	参加者数	エコライフデー	110	231	6	48	44	5	164	397	150	113	146	986	2,400
	10,038	いつもの日	67	153	5	41	36	5	154	302	137	105	130	906	2,041
	参加者合計	差	43	78	1	7	8	0	10	95	13	8	16	80	359
全体	参加者数	エコライフデー	314	649	20	142	130	19	478	1,122	431	339	440	2,978	7,062
	29,539	いつもの日	178	439	19	121	107	16	430	826	382	318	394	2,778	6,008
	参加者合計	差	136	210	1	21	23	3	48	296	49	21	46	200	1,054

資料編4 令和4年度個人用エコライフチェックシート
 ≪小中学生用≫ オモテ

チェックシート

学校名

クラス 年 組

※名前や番号は書かなくてください。
 ※各前(取組)の結果を書き込んでください。
 ※各前(取組)の結果について「している」のときは○を、
 「していない」のときは×をなぞります。

こんなふうに書いてくださいね。

例1	○	×	×	○
例2	○	×	×	×

いつもは?	エコライフデー (<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日)			
Q1	○	×	×	×
Q2	○	×	×	×
Q3	○	×	×	×
Q4	○	×	×	×
Q5	○	×	×	×
Q6	○	×	×	×
Q7	○	×	×	×
Q8	○	×	×	×
Q9	○	×	×	×
Q10	○	×	×	×
Q11	○	×	×	×
Q12	○	×	×	×

質問1 質問2 質問3

エコライフチェックシートのつけ方

- 1 いつもの行動について、○(している)、×(していない) をつけます。
- 2 「エコライフデー」を自分で決めて、下のQ1～Q12に取り組んでみましょう。
- 3 エコライフデーに実行できたことには○を、実行できなかったことには×をつけます。
- 4 下の質問1～質問3について、あてはまるものには○を、あてはまらないものには×をつけます。

記入例

例1	エアコンの使用時間を短くした	XXグラム	X人/10人
例2	いらぬ紙をメモ用紙として使った	XXグラム	X人/10人

エコライフチェック

Q1	テレビをつけている時間を短くした	20グラム	8人/10人
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	50グラム	6人/10人
Q3	トイレの犬・小レバーを使い分けた	3グラム	取組なし
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにしないようにした	20グラム	9人/10人
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	7グラム	9人/10人
Q6	容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	35グラム	9人/10人
Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた	49グラム	9人/10人
Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水を止めた	85グラム	取組なし
Q9	髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	27グラム	9人/10人
Q10	洗濯物はまとめて洗ってもらった	38グラム	9人/10人
Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	62グラム	7人/10人
Q12	近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	262グラム	9人/10人

1日で減らせる
 エコライフデーに
 CO₂の量

1日で減らせる
 エコライフデーに
 CO₂の量

1日で減らせる
 エコライフデーに
 CO₂の量

質問1 エコマークのついた文具を使っている

質問2 地球温暖化で水(水筒)がとれるということを知っている

質問3 家族の話題を友達や家族と話した

ストップ!
 地球温暖化

ねりま大作戦2022

わたし の 日

エコライフデーは 月 日

東京の平均気温は100年で約2.5℃上がっています。もし、みんなの体温も2.5℃上がったら大変です。地球も気温が上がったことで、大雨やとても暑い日が続くなど、影響が出ています。地球の気温が上がるのは、大気中の二酸化炭素(CO₂)の増加が原因といわれています。CO₂の発生はみんなの行動で減らすことができ、地球温暖化対策になります。

そのヒントが、このチェックシートにあります。

さあ、チャレンジしてみましょう!!



向い合わせ先
 緑島区 環境部 環境課 地球温暖化対策係
 TEL 03-5984-4705

いつもの生活をエコライフに!

やり方

- 表面のエコライフデーを1日目として、5日間続けて取り纏めてみましょう。
- 切り取り線で谷折りして、チェックシートにつけたエコライフデーの○やXを1日目に書き写します。
- 2日目からの日付を記入します。
- その日に実行できたことには○をつけ、実行できなかったことにはXをつけます。
- 取組ごとに○の数を数えて、5日間のうちどれだけ取り纏めたか確認します。

5日間でどれだけ取り纏めたねり?



© 2011 練馬区おひめ

続けることが大切!

継続は力なり!

1日では減らせるCO₂の量

取組	1日付	1日減らせるCO ₂ の量	1日目エコライフデー	2日目	3日目	4日目	5日目	○の数
Q1	テレビをつけている時間を短くした	20 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「節」にした	50 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q3	トイレの穴・小レバーを使い分けた	3 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにしない	20 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	7 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q6	冷蔵庫のプラスチックは、ルールを守って分別して出した	35 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた	49 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水を止めた	85 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q9	釜をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	27 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q10	洗濯物はまとめて洗ってもらった	38 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	62 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ
Q12	近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	262 グラム	○ X	○ X	○ X	○ X	○ X	コ

エコライフチェックの結果について

昨年(令和3年)の秋、練馬区内の小中学生を中心に40,631人と12事業所がエコライフチェックに取り組みました。いつもの日と比べて削減できたCO₂の量は、2.63トン(事業所分含む)です。これは、ケヤキの木、約16,400本が1日に吸収できるCO₂の量となります。

*この事業は、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成を受けて実施しています。*この印刷物は、再生紙を使用しています。

111には何も書かないでください

2 機材 処理欄

ストップ! 地球温暖化

ねりま大作戦2022

私のエコライフデーは

月 日
 月 日

東京の平均気温は100年で約2.5℃上がっています。地球の平均気温が上がると、大雨の多発等これまでに経験のない自然災害の発生や、農作物の栽培適地がこれまでと変わってくるなどの影響が出てきます。

地球の気温が上がるのは大気中の二酸化炭素(CO₂)の増加が原因といわれています。

CO₂の発生は、一人ひとりの行動で減らすことができ、地球温暖化対策になります。そのヒントが、このチェックシートにあります。



エコライフチェックシートのつけ方

- 1 いつもの行動について、○(している)、×(していない)をつけます。
- 2 「エコライフデー」をご自分で決め、その日は、意識してQ1～Q12の取組に挑戦してみてください。
- 3 エコライフデーに実行できた取組には○をつけ、実行できなかった取組には×をつけます。

記入例

- 例1 エアコンの使用時間を短くした
- 例2 いらぬ紙をメモ用紙として使った

エコライフチェック	1日で減らせるCO ₂ の量	昨年(令和3年)のエコライフデーの実績	%
Q1 テレビをつけている時間を短くした	20グラム	83%	83%
Q2 フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	50グラム	65%	65%
Q3 トイレの大・小レバーを使い分けた	3グラム	取組なし	
Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしないかった	20グラム	93%	93%
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	7グラム	95%	95%
Q6 容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	35グラム	90%	90%
Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた	49グラム	91%	91%
Q8 シャワーを浴びるときはこまめに水を止めた	85グラム	取組なし	
Q9 髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	27グラム	92%	92%
Q10 洗濯物はまとめて洗った	38グラム	91%	91%
Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	62グラム	76%	76%
Q12 近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	262グラム	93%	93%

チェックシート

該当するところに✓ 記入例 +

住所 区内在住 区外在住

行動(取組)の結果を記入してください。

行動(取組)の結果について「している」のときは○を、
なぞり、「していない」のときは×をなぞります。

例1	○	×	×	○	×
例2	○	×	×	○	×

いつもは?	エコライフデー (<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日)	
Q1	○	×
Q2	○	×
Q3	○	×
Q4	○	×
Q5	○	×
Q6	○	×
Q7	○	×
Q8	○	×
Q9	○	×
Q10	○	×
Q11	○	×
Q12	○	×

送付先



練馬区 環境部 環境課 地球温暖化対策係
 〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6丁目12番1号
 FAX: 03-5984-1227 TEL: 03-5984-4705
 詳しくは... 練馬区 エコライフチェック



←こちらからも参加できます

エコライフチェックにご協力いただける方は、FAXまたは郵送にてチェックシートをご送付いただくか、お近くの図書館(南大塚図書館分室を除く)にあるエコライフチェックシート回収ボックスにご投函ください。学校から配布を受けた方は、学校に提出してください。

10月14日(水)まで
 受付可能

5日間でどれだけ
取り組めたねり?



いつもの生活をエコライフに!

やり方

- 表面のエコライフデーを1日目として、5日間続けて取り組んでみましょう。
- 切り取り線で谷折りして、チェックシートにつけたエコライフデーの○や×を1日目に書き写します。
- 2日目からの日付を記入します。
- その日に実行できたことには○をつけ、実行できなかったことには×をつけます。
- 取組ごとに○の数を数えて、5日間のうちどれだけ取り組めたか確認します。

© 2011 練馬区わり丸



継続は力なり!

※ 切り取り線(谷折りして書き写す)

取組	日付	1日目で減らせるCO ₂ の量					1日目エコライフデー					○の数									
		20 グラム	50 グラム	3 グラム	20 グラム	7 グラム	35 グラム	49 グラム	85 グラム	27 グラム	38 グラム	62 グラム	262 グラム	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
Q1	テレビをつけている時間を短くした	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q2	フローリングで掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q3	トイレの穴・小レバーを使い分けた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q4	手を洗うとき、水を出しっぱなしにしなかった	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q5	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q6	容器包装プラスチックは、ルールを守って分別して出した	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q7	ごはんやおかずを残さずに食べた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q8	シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q9	髪をタオルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q10	洗濯物はまとめて洗った	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Q12	近いところは車に乗らないで、歩きか自転車で行った	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

エコライフチェックの結果について

昨年(令和3年)の秋、練馬区内の小中学生を中心に40,631人と12事業所がエコライフチェックに取り組みました。いつもの日と比べて削減できたCO₂量は、2.63トン(事業所分含む)です。これは、ケヤキの木、約16,400本が1日に吸収できるCO₂量となります。

*この事業は、みどりの東京・温暖化防止プロジェクトの助成を受けて実施しています。*この印刷物は、再生紙を使用しています。

回答結果を機械で読み取るため、
ここには何も書かないでください。

2 機械読み取り

エコライフ 2022年 チェックレポート

ストップ! 地球温暖化 ねりま大作戦2022

**みんなが取り組んだ
エコライフチェックの結果を
お知らせするねり!**



©2011 NEEECO/EA

今年(2022年度)も、練馬区内の小中学生、区民のみならず、事業所のみならずエコライフに取り組む、二酸化炭素(CO₂)の排出量を減らすことに挑戦しました。たくさんの方にご協力いただいたおかげで、今年度も多くの成果がありました!

エコライフチェックとは?

エコライフチェックとは、区民のみならずの日常生活におけるエコライフを促進し、地球温暖化を防ぐことを目的として、練馬区が平成18年度(2006年度)から毎年実施しているものです。

チェックシートを使って、エコライフを意識し自己チェックをします。このエコライフチェックレポートは、エコライフデーと一つの目の取組の差を伝えるようにしています。これは、みなさまのがんばりがCO₂の削減にどのくらい効果があったかを示し、今後エコライフを続けていけるようにもう一つうためたものです。

いつもと比べて歩く人が増えたと、取り組めたのは...

いつもと比べて歩く人が増えたと、取り組めたのは...

いつもと比べて歩く人が増えたと、取り組めたのは...

エコライフチェック項目	1日でも 減らせた CO ₂	取り組んだ人数の割合 CO ₂ -1	いつもより 減らせた CO ₂ -2
Q1 テレビをつけている時間を短くした	20g	47% ↑+36% 83%	0.20トン
Q2 フローリングや掃除機の設定をエコモードや「弱」にした	50g	47% ↑+23% 70%	0.32トン
Q3 トイレの犬・小レバーを使い分けた	3g	72% ↑+12% 84%	0.01トン
Q4 手を洗うとき、水を出しっぱなしにしないようになった	20g	72% ↑+15% 82%	0.08トン
Q5 冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした	7g	78% ↑+16% 84%	0.03トン
Q6 各部屋のプラスチックは、ルールを守って分別して出した	35g	85% ↑+6% 91%	0.06トン
Q7 ごはんやおかずを残さずに食べた	49g	82% ↑+10% 91%	0.14トン
Q8 シャワーおぼびるときは、こまめに水を止めた	85g	61% ↑+22% 83%	0.53トン
Q9 車をカウルでしっかりと拭いてからドライヤーで乾かした	27g	78% ↑+11% 88%	0.08トン
Q10 洗濯物はまとめて洗ってもらった	38g	82% ↑+6% 92%	0.06トン
Q11 出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち出した	62g	74% ↑+9% 82%	0.15トン
Q12 近いうちこるへは、電車に乗らないで、歩きか自転車で行った	262g	87% ↑+6% 93%	0.46トン
合 計		73% ↑+14% 87%	2.13トン

※1 エコライフチェックの参加者が、いつもよりもエコライフで減らせたCO₂の量です。

みんなの取組結果

質問項目	ポイント
質問1 エコマークの付いた調理にやさしい文房具を使っている	40%
質問2 エコライフに取り組みたいことで、周囲の工夫を思いだし、生きものの暮らしの場を守ることに繋がります。	85%
質問3 まわりの人と、環境について語り合うことで、エコライフの取組の輪が広がっています。	49%

※2 エコライフチェックに参加した区民(小学生)19,501人の内、「はい」と答えた割合です。

大作戦の成果

1 **29,539人**
参加した人数

大作戦の成果

2 **2.13トン**
エコライフデー1日で減らせたCO₂の量

同じ量のCO₂を吸収するには、幹回り約90cmのケヤキの木が約7,600本必要です。
 ※ 幹回り約90cmのケヤキ1本のCO₂吸収量は1日あたり0.28kgとして計算しています。(吸収量は樹齢を28.5cmとして算出)

大作戦の成果

3 **31事業所**
参加した事業所数

27.6kg
エコライフデー1日で減らせたCO₂の量

お問い合わせ

練馬区 環境部 環境課
 〒176-8501 東京都練馬区豊玉北-12-1
 TEL: 03 (5984) 4705 FAX: 03 (5984) 1227
 e-mail: KANKYOU03@city.nerima.tokyo.jp

※ この事業は、みどり環境、環境化防止プロジェクトの助成を受けて実施しています。
 ※ この印刷物は、再生紙を使用しています。

食べ物から地球温暖化を考えよう!

キャベツの カーボンフット プリント

キャベツ1個あたり
約 432g



※キャベツ1個の重さを
1.2kgとして算定しています。

カーボンフットプリントって何?
モノが作られるから捨てられるまでの色々な
場面で出るCO₂の量を数字で表したものをだよ。

フットプリントとは足跡のこと。
「産業の足跡」という意味だね。

みんなの生活に欠かせないモノ(食べ物や服など)には、(作るから捨てる)までという一生があるよね。
その一生の中では、地球温暖化の原因となるCO₂がどうも出てしまうんだ。
では、群馬でたくさん作られているキャベツを例にカーボンフットプリントを見てみよう。



※CO₂排出量は「千葉県野菜産キャベツのライフサイクルCO₂の試算」(安藤生夫(2010年7月)、日本LCA学会)を元に算定

**食品ロス
って知ってる?**

食べ物の中で「運ぶ」「料理する」「捨てる」の場面では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」などの理由で、まだ食べられる食品や、買いすぎて「腐ってしまった」食品が捨てられてしまうことがあるんだ。それらを「食品ロス」といって、出るCO₂の量を増やす原因のひとつになっているよ。

国民一人あたりの食品ロス量
年間 41kg

※1人あたりの食品ロス量(54kg)に近い量

※食品ロス量は「食品ロス削減ガイドブック(令和4年版版)」(消費者庁)を参考

食を通して CO₂削減に 取り組みよう!

みんなが
できること

- 買い物**ときは...
- 使い切る分だけ買う
 - カーボンフットプリントの表示があれば数字の小さいものを選ぶ
 - エコバックを使う
 - 旬のものを買う
 - 群馬でとれたものを買う

- 料理**するときには...
- 食べられる量だけ作る
 - 食材をムダなく使う
 - 火加減は鍋の底からはみ出さないようにする

- 捨てる**ときは...
- ごはんやおかずを残さず食べきる
 - 生ごみの水分をよくしぼる

アプリ「とれたてねりま」
を使って群馬産の野菜を食べよう!

群馬県では、野菜の直売所や農産物の野菜が食べられるお店などの情報を発信するアプリ「とれたてねりま」を配信しています。



群馬産のものを買ったたり、ごはんやおかずを残さず食べきると、食材やゴミを運ぶ量が減り、トラックから出るCO₂を減らせるよ。できることから少しずつ、みんなが地球温暖化を防ごう!



令和4年度個人用エコライフチェック項目の計算根拠

※各出庫資料の車種により昨年度の数量とは異なる場合があります。
※CO2削減量は小数点以下を四捨五入

計算は小数点第2位を四捨五入
昼間電力は8.22時

項目	CO2削減量 削減数量	単位	業種	条件(丸数字は出典番号)	計算過程	出典
06	35	g-CO2/日	1.8	可成ごみに投入しているリサイクル可能な容器包装プラスチックを適切に分別したと想定 (R2)・① ・練馬区の焼却ごみ量:122,405.56t/年(内訳:60,561.75t/年(練馬事務所)、59,930.79t/年(石神井事務所))・② ・練馬区の焼却ごみ量:122,405.56t/年(内訳:60,561.75t/年(練馬事務所)、59,930.79t/年(石神井事務所))・③ ・プラスチックの燃焼に伴い発生するCO2:754t-C/年・④ ・CO2重量換算係数:44.12・⑤ ・練馬区の焼却ごみにおける容器包装プラスチック混入率(分別不燃物):2.8%(R2)・① ・練馬区の焼却ごみ量:122,405.56t/年(内訳:60,561.75t/年(練馬事務所)、59,930.79t/年(石神井事務所))・② ・総重量換算係数:45.82t-C/t・③ ・総重量換算係数:107.60t-C/t・④ ・単位エネルギー量:1743.7kJ/kg ・熱量変換:1Wh=9.70kJ(一次エネルギー換算:昼間)・⑤ ・都市ガスの発熱量:45MJ/m ³ ・⑥	122,405.56(t/年) × 1000000(g/t) ÷ 985(日/年) ÷ 740,099(人) × 2.8(%) × 0.754(g-C/g) × 44.12 ÷ 35.1(g/日)	① 令和3年度「練馬区資源・ごみ排出実態調査」p6 ② 練馬区資源・ごみ排出実態調査「令和3年度」p7-6 ③ 練馬区統計書「令和3年度」p17 ④ 「地方公共団体実行計画(事務事業編)策定・実施マニュアル(算定手法編)」令和3年3月「環境省」p26,30
07	49	g-CO2/日	2.4	・無軒のなによりに食品を購入して消費することで、農林水産物で使用する石油製品、化学肥料、燃料、食品加工で使用する石油製品、食品の輸送に使用する燃料のうち、食品ロスに係る分を削減できたとする。 ◆ 農林水産物によるCO2排出に係る指標 ◆ 農林水産物による石油製品消費量:242,109tJ(R2年度)・① ◆ 燃料・食品製造によるCO2排出に係る指標 ◆ 燃料・食品製造による石油製品消費量:242,109tJ(R2年度)・① ◆ 食品製造によるCO2排出に係る指標 ◆ 食品製造による石油製品消費量:242,109tJ(R2年度)・① ◆ 化学肥料の使用によるCO2排出に係る指標 ◆ 化学肥料の使用による石油製品消費量:1,517,774tJ(R2年度)・① ・化学工業製造品全体出荷量:103,360.95t(R4年度)・② ・化学肥料製造品全体出荷量:1748,148t(R4年度)・② ◆ 食品製造の輸送による石油製品(醤油、カブリン等)消費量:1171,014tJ(R2年度) ◆ 貨物自動車による石油製品(醤油、カブリン等)消費量:1171,014tJ(R2年度)・① ◆ 自動車輸送トン数:3,785,998千トン(R2年度)・③ ◆ 食品製造、畜産品、水産品、化学肥料、食料工業品)自動車輸送トン数:404,859千トン(R2年度)・③ ・日本の総人口:125,854,647人(令和3年4月1日時点)・④ ・食料自給率:37%(R2年度)・⑤ ・食品ロス:3.7%(R2年度)・⑥ ・原油のCO2排出係数:0.0886g-CO2/kJ・⑦	・[ガソリン換算]16.2(kJ/日) ÷ 34,600(kJ/L) = 0.0048(L) = 4.8(ml) ◆ 農林水産物における石油製品の使用によるCO2排出量 242,109(tJ/年) ÷ 37(%) ÷ 125,854,647(人) × 3.7(%) × 0.0886(g-CO2/kJ) ÷ 985(日/年) × 1,000,000,000(kJ/TJ) ÷ 36.2(g-CO2/日) ◆ 燃料・食品製造における石油製品の使用によるCO2排出量 242,109(tJ/年) ÷ 37(%) ÷ 125,854,647(人) × 3.7(%) × 0.0886(g-CO2/kJ) ÷ 985(日/年) × 1,000,000,000(kJ/TJ) ÷ 36.2(g-CO2/日) ◆ 食品製造による石油製品の使用によるCO2排出量 1,517,774(tJ/年) × 1,748,148(t) ÷ 103,360.95(t) × 3.7(%) × 0.0886(g-CO2/kJ) ÷ 385(日/年) × 1,000,000,000(kJ/TJ) ÷ 36.2(g-CO2/日) ◆ 食品製造の輸送によるCO2排出量 1,171,014(tJ/年) × 404,859(千トン) ÷ 3,785,998(千トン) × 125,854,647(人) × 3.7(%) × 0.0886(g-CO2/kJ) ÷ 385(日/年) × 1,000,000,000(kJ/TJ) ÷ 36.2(g-CO2/日) ◆ 全体 36.2(g-CO2/日) + 1.4(g-CO2/日) + 0.2(g-CO2/日) + 3.8(g-CO2/日) + 6.9(g-CO2/日) = 48.5(g-CO2/日) ※ 農林水産物および化学肥料の使用に關しては、海外からの輸入分に使用された石油製品消費量が考慮されています。食料自給率で割ることから、食料自給率で割ることによって海外からの輸入分も考慮した数値としています。	① 「総合エネルギー統計」エネルギーバランス表(2020年度)「資源エネルギー庁」 ② 「資源エネルギー庁」 ③ 「資源エネルギー庁」 ④ 「資源エネルギー庁」 ⑤ 「資源エネルギー庁」 ⑥ 「資源エネルギー庁」 ⑦ 「地方公共団体実行計画(区域振興編)策定・実施マニュアル(算定手法編)」(令和3年3月)「環境省」p26,30
	640.1	kJ	同上		・[換算]478.6(kJ/日) + 18.9(kJ/日) + 3.2(kJ/日) + 42.3(kJ/日) + 97.1(kJ/日) = 640.1(kJ/日)	同上
	18.5	ml		・ガソリン変換:1L=34,600MJ	・[ガソリン換算]16.2(kJ/日) ÷ 34,600(kJ/L) = 0.0048(L) = 4.8(ml)	「エネルギーの使用の合理化に関する法律」省エネ法の根拠(2019年1月)「p39

令和4年度個人用エアコンライフチェック項目の計算根拠

※各出典資料の単位により年度の数値とは異なる場合があります。
※CO2削減量は小数点以下を四捨五入

計算は小数点第2位を四捨五入
昼間電力は8:22時

項目	CO2削減量 削減量 削減率	単位	業つば	条件(丸数字は出典番号)	計算過程	出典
Q8 シールド を張り たいま めにか とめた	85	g-CO2/日	4.3	・45℃のお湯を流す時間を1日1分短縮した場合 ・年間削減量4389kWhの省エネ...① ・CO2排出係数(都市ガス(東京都)):2.210kg/㎡・h...② ・CO2排出係数(水道及び工業用水道の水の使用):0.268t-CO2/千㎡=268g-CO2/㎡...③ ・CO2排出係数(公共下水運への排水):0.400t-CO2/千㎡=400g-CO2/㎡...③	<ul style="list-style-type: none"> ◆ガス 12.78(m³/年)÷365(日/年)×2.210(g-CO2/m³)=77.4(g-CO2/日) ◆水道 4.38(m³/年)÷365(日/年)×268(g-CO2/m³)+4.38(m³/年)×400(g-CO2/m³)=8.0(g-CO2/日) 	①「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」(資源エネルギー庁) https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new_sa... ②「ご家庭のお客様向けFAO」(都市ガスの二酸化炭素排出量について)知りた。Jhtp://support.tokyo-gas.com/c... ③「省エネ効果排出量算定ガイドライン」2020(令和2)年4月(東京都環境局)p20
Q9 壁をカ リとし てから ドライ ャー で乾か した	27 598.2 17.3	g-CO2/日 kJ ml	1.3	・1日3回1200Wのドライヤーを使用する時間を減らす場合 ・CO2排出係数:0.411kg-CO2/kWh=411g-CO2/kWh...① ・熱量変換:1kWh=9.970kJ(一次エネルギー換算:屋間)	<ul style="list-style-type: none"> ◆【換算】1.2(kWh)×0.05(h)×441(g-CO2/kWh)=26.5(g-CO2/日) ◆【換算】1.2(kWh)×0.05(h)×9.970(kJ/kWh)=598.2(kJ/日) ◆【換算】1.2(kWh)÷365(日/年)×9.970(kJ/kWh)=0.0175(L)=17.3(ml) 	①「ESG子集2021 環境データ」(東京電力ホールディングス株式会社)p2 ②「ESG子集2021 環境データ」(東京電力ホールディングス株式会社)p2 ③「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39 ④「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39
Q10 洗濯物は まとめて 乾かす	38	g-CO2/日	1.9	・洗濯物を定積容量(6kg)の4割入れて乾かす場合と、8割入れて洗濯回数を半分にした場合の比較 ・年間消費電量588kWhの省エネ...① ・年間消費電量(6.79m³)の省エネ...① ・CO2排出係数(都市ガス(東京都)):2.210kg/㎡・h...② ・CO2排出係数(水道及び工業用水道の水の使用):0.268t-CO2/千㎡=268g-CO2/㎡...③ ・CO2排出係数(公共下水運への排水):0.400t-CO2/千㎡=400g-CO2/㎡...③	<ul style="list-style-type: none"> ◆電氣 5.88kWh/年÷365(日/年)×441(g-CO2/kWh)=7.1(g-CO2/日) ◆水道 16.75(m³/年)÷365(日/年)×268(g-CO2/m³)+16.75(m³/年)×400(g-CO2/m³)=30.8(g-CO2/日) 	①「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」(資源エネルギー庁) https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new_sa... ②「ESG子集2021 環境データ」(東京電力ホールディングス株式会社)p2 ③「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39 ④「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39
Q11 出かける 時マイ ンを オフに した り	62	g-CO2/日	3.1	・マイボルトを待たず歩くことで、ペットボトル本の購入を控えたと仮定 ・ペットボトル本の製造時・原料などの輸送時・廃棄時のCO2排出量:5.11g-CO2/本...① ・ペットボトル販売量(2020年)151,000本...② ・ペットボトル(耐熱500ml)本の重量:18g...③ ・日本の総人口:125,854,647人(令和3年4月1日時点)...④ ・ペットボトル1本の重量:18g...⑤ ・ペットボトル(耐熱500ml)1本の重量:18g...⑤	<ul style="list-style-type: none"> ◆【換算】151,000(本)×5.11(g-CO2/本)÷1000(本/1kg)×18(g/本)=61.6(g-CO2/日) ◆【換算】0.67(本/人・日)×54,301(k人)×18(g/本)=654.9(kg/日) 	①別冊「3R行動見える化ツール」に係る3R行動原単位の算出方法(平成28年3月)「環境省」p2-3-6 ②国土交通省HPI運輸部門における二酸化炭素排出量(2020年度 令和4年7月5日更新) ③「人口推計 令和4年4月期」(総務省)参考表 全国人口の推移 ④別冊「3R行動見える化ツール」に係る3R行動原単位の算出方法(平成28年3月)「環境省」p2-3-6 ⑤「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39
Q12 近いこ うへは 車 い きか るか 車で行 った	262 3,902.9 112.8	g-CO2/日 kJ ml	13.1	・1日あたり1kmの距離まで移動で自動車の使用を抑えた場合(往復2km) ・CO2排出係数(2020年度自家用乗用車):0.131kg-CO2/人km=131g-CO2/人km...① ・ガソリン1リットル換算:1L=34.60MJ ・ガソリン1リットル換算:34.60MJ/1L=34,600kJ/L ・CO2排出係数(2020年度自家用乗用車):0.131kg-CO2/人km=131g-CO2/人km...① ③×44/12 =単位当たり二酸化炭素排出量2,322(kg-CO2/L)	<ul style="list-style-type: none"> ◆【換算】131(g-CO2/人km)×2(人km)÷1000(kg/MJ)×34,600(MJ/L)=92.752(kJ/日) ◆【換算】112.8(L)×34,600(MJ/L)÷34,600(kJ/L)=112.8(ml) 	①「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39 ②「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39 ③「省エネの活用に関する法律 省エネ法の根拠」(2019年1月)jp39

資料編7 二酸化炭素排出削減量の例えに関する根拠

★R04年度結果

エコライフ-CO ₂ 削減量(R04個人用)	①	2.132 (トン/日)
参加人数(R04全体)	②	29,539 (人)
区立の小中学生数(令和4年5月1日現在)	③	47,115 (人)
区民人口(令和5年2月1日現在)	④	738,718 (人)
年間日数	⑤	365 (日/年)
エコライフ-CO ₂ 削減量(全小中学生が1年間続けた場合)	⑥=①÷②×③×⑤	1,241 (トン/年)
エコライフ-CO ₂ 削減量(全区民が1年間続けた場合)	⑦=①÷②×④×⑤	19,461 (トン/年)

○ケヤキCO₂吸収量換算

前提条件

- 直径28.5cmのケヤキ1本が吸収するCO₂量
一日あたり 102.1 (kg/本/年) ……⑧
0.28 (kg/本/日) ……⑨
(出典) 国土交通省 国土技術政策総合研究所 緑化生態研究室
<http://www.nilim.go.jp/lab/ddz/naivo/co2/co2.html>

計算

- 1) 参加者によるエコライフデー1日の削減量の換算
①÷⑧×1,000
= 2.132(トン/日) ÷ 102.1(kg/本/日) × 1,000
= 7,614 (本)
- 2) 区立小中学生による年間削減量の換算
⑥÷⑧×1,000
= 1,241(トン/年) ÷ 102.1(kg/本/年) × 1,000
= 12,155 (本)
- 3) 区民全員による年間削減量の換算
⑦÷⑧×1,000
= 19,461(トン/年) ÷ 102.1(kg/本/年) × 1,000
= 190,607 (本)

○お風呂換算

前提条件

- 二酸化炭素 1kgあたりの単位体積(標準状態:0℃、1気圧) 0.509 (m³/kg) ……⑩
- 温度 16.4 (℃) ……⑪
(出典) 気象庁HP 練馬観測所における2022年10月の平均気温
- ボイル・シャルルの法則(気体の体積は、絶対温度に比例し、圧力に反比例する)より、上記条件時(1気圧、18.4℃)のCO₂単位体積は次のようになる
⑩×(273+⑪)/273
= 0.509(m³/kg) × (273+16.4) ÷ 273
= 0.540 (m³/kg) ……⑫
- お風呂1杯の容積 0.25 (m³/杯) ……⑬
(出典) メーカー資料

計算(参加者によるエコライフデー1日の削減量の換算)

- ①×⑫÷⑬×1000
= 2.132(トン/日) × 0.54(m³/kg) ÷ 0.25(m³/杯) × 1,000
= 4,605 (杯/日)

○森林面積換算

前提条件

- 森林が1年間に吸収する炭素(C)の量 0.86 (t-C/ha/年)
- 二酸化炭素(CO₂)吸収量への換算(×44÷12) 3.15 (t-CO₂/ha/年) ……⑭
- 一日あたり二酸化炭素吸収量 0.0086 (t-CO₂/ha/日) ……⑮
(出典) 国立研究開発法人 森林総合研究所 <https://www.ffpri.affrc.go.jp/pubs/seikasenshu/2001/18matsumoto.html>

計算

- 1) 区立小中学生全員が毎日エコライフデーを実施した場合の削減量の換算
⑥÷⑭
= 1,241(トン/年) ÷ 3.15(t-CO₂/ha/年)
= 394 (ha) → 練馬区の面積(4,816ha)の約1/10
- 2) 全区民が毎日エコライフデーを実施した場合の削減量の換算
⑦÷⑭
= 19,461(トン/年) ÷ 3.15(t-CO₂/ha/年)
= 6,178 (ha) → 練馬区の面積(4,816ha)の約1.1倍

資料編 8 事業所用エコライフチェック項目ごとの実施率・二酸化炭素排出削減
量・光熱費等年間節約金額・ガソリン削減量

事業所用エコライフチェック項目ごとの実施率

R04 単位：%

属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-7各項目の実施率							Q1-7 平均実施率
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	
全事業 所	参加	エコライフデー	100.0	20.0	70.0	100.0	96.8	96.8	92.3	82.3
		いつもの日	93.3	20.0	53.3	87.1	71.0	64.5	76.9	66.6
		差	6.7	0.0	16.7	12.9	25.8	32.3	15.4	15.7

事業所用エコライフチェック項目ごとの二酸化炭素排出削減量

R04 単位：kg-CO₂/日

属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-7各項目の二酸化炭素排出削減量							Q1-7 合計
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	
全事業 所	参加	エコライフデー	31.4	21.0	1.9	14.4	66.5	5.4	35.4	176.0
		いつもの日	28.9	21.0	1.9	11.8	49.7	4.5	30.6	148.4
		差	2.5	0.0	0.0	2.6	16.8	0.9	4.8	27.6

事業所用エコライフチェック項目ごとの光熱費等年間節約金額

R04 単位：円/年

属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-7各項目の年間節約金額							Q1-7 合計
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	
全事業 所	参加	エコライフデー	284,215	191,421	200,412	1,427,551	620,503	238,623	465,805	3,428,530
		いつもの日	261,472	191,421	191,024	1,176,853	463,956	193,960	402,645	2,881,331
		差	22,743	0	9,388	250,698	156,547	44,663	63,160	547,199

事業所用エコライフチェック項目ごとのガソリン削減量

R04 単位：L/日

属性	参加区分数 参加者数	エコライフデー/ いつもの日	Q1-7各項目のガソリン削減量							Q1-7 合計
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	
全事業 所	参加	エコライフデー	19.4	13.7	0.2	3.5	42.9	1.7	14.0	95.4
		いつもの日	17.8	13.7	0.2	2.9	32.1	1.4	12.1	80.2
		差	1.6	0.0	0.0	0.6	10.8	0.3	1.9	15.2

資料編9 令和4年度事業所用エコライフチェックシート
オモテ

事業所用
エコライフチェックシート

ストップ! 地球温暖化

ねりま大作戦2022

ストップ!地球温暖化ねりま大作戦2022は、「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」の助成金を受けて実施しています。

地球温暖化について

地球温暖化は、異常気象の増加や生態系に生じる異変など、様々な影響を引き起こしており、その原因は、二酸化炭素(CO₂)等の増加によるものとされています。

2019年度の練馬区の部門別のCO₂排出量は、家庭部門が50.9%と最も多く、次に多いのが業務部門(オフィス、商業施設等)の24.4%であり、この2部門で区内のCO₂排出量の約3/4を占めています。

エコライフについて

エコライフとは、「使っていない部屋の電気は消す」など、日常の行動を意識することで、地球温暖化を防止する生活スタイルです。

このチェックシートにある身近な取組でCO₂の排出を抑制し、地球温暖化対策を行うことができます。ぜひ取り組んでみてください。

エコライフチェックシート(本紙裏面)の記入方法

<p>1 エコライフデーを決めてください 事業所内で『エコライフデー』を決め、裏面のエコライフデーの日付欄にご記入ください。</p>	<p>2 チェック項目に取り組んでください エコライフデーは、事業所の全員で意識してQ1~Q7(裏面)の取組に挑戦してください。</p>	<p>エコライフデーとは 各事業所においてエコライフに取り組むと決めた10月中の任意の1日です。</p> <p>区内に複数事業所がある場合は 事業所単位で参加頂けます。</p> <p>工場等の方は 工場等内の事務所スペースを対象に参加頂けます。</p>
<p>3 Q1~Q7の取組状況を記入してください エコライフデーにできた項目には「○」をつけ、できなかった項目には「×」をつけます。同様に、普段の日の状況も記入します。</p>	<p>4 効果を確認してみてください エコライフデーが「○」で、普段の日が「×」であった項目のCO₂削減量に、Q1~6は延床面積を、Q7は使用する自動車数を乗じます。これらの合計値が、エコライフデーに事業所で排出削減できたCO₂の量となります。詳しくは、下記「問い合わせ」までご連絡ください。</p>	

練馬区のエコライフチェックホームページもご覧ください。

詳しくは…



© 2011 練馬区ねり丸

チェックシート提供に関するご協力をお願い

- エコライフチェックにご協力頂ける事業所は、記入したチェックシートを下記のいずれかの方法でご送付ください。
- ① 11月9日(水)までにFAXでご送付ください。
 - ② 11月6日(日)までに、お近くの図書館(南大泉図書館分室を除く)にあるエコライフチェックシート回収ボックスへご投函ください。



練馬区 環境部 環境課 地球温暖化対策係
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6丁目12番1号 電話 03-5984-4705 FAX 03-5984-1227

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

ストップ! 地球温暖化

ねりま大作戦2022

エコライフデーは 月 日 !!

記入例 「はい」のときは ○、「いいえ」のときは × をなぞります。

昨年(令和3年)のエコライフデーの実施率 CO₂削減量

Q	実施内容	実施率	削減量	エコライフデー	普段の日
Q1	使用していないエリア(会議室、事務室、休憩室等)や不要な場所(駐車場、外部照明等)は消灯した	92%	3.4 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q2	テレワークを積極的に実施した	※1 92%	12.6 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q3	トイレの大・小のレバーを使い分けた	※1 92%	0.4 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q4	手洗いや湯飲み等を洗う際に、水*を出しっぱなしにしない	100%	1.6 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q5	冷房の設定温度は気温に合わせて、こまめに調節した	92%	7.4 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q6	紙の使用を意識して減らした	92%	0.6 g/m ² ・日	○ ×	○ ×
Q7	自動車の利用時にエコドライブ(ゆるやかなアクセル操作*1やアイドリングストップ*2)をした	100%	600.6 g/台・日	○ ×	○ ×

● 事業所の規模

CO₂の排出削減量の算出に用います。

延床面積 坪数は3.3m²/坪を乗じるとm²になります。工場等においては、エコライフ(おおよその面積をご記入ください。) 約 m²

事業所で使用する自動車台数 (二輪車は除きます。) 台

練馬区 環境部 環境課 地球温暖化対策係

FAX 03-5984-1227 11月9日(水) 送付締切

(本面のみFAXで、そのままご送付ください。)

資料編 10 1日の二酸化炭素排出削減量・年間節約金額・ガソリン削減量の算出根拠

令和4年度事業所用エコライフチェック項目の計算根拠
 ※目的の数値の算出に関しては、小数点第2位を四捨五入している

項目	CO ₂ 削減量算出		条件(丸数字は出典番号)	計算過程 上段:CO ₂ 削減量 下段:年間節約金額	出典
	(t-CO ₂ /m ² ・日または t-CO ₂ /年・日)	(円/m ² ・年)			
01 使用してない エコライフ 省エネ意識 衣類洗濯や 床掃除等不要な 清掃(外廊・外部 照明等)は消 灯した	3.4 t-CO ₂ /m ² ・日	(円/m ² ・年)	電力負荷の標準値:0.5178kWh/m ² ・日...① 電力負荷の内訳(空調除く):照明44.9%...② 建物全体(延床面積)に対する新エネルギー...③ CO ₂ 排出係数:0.441kg-CO ₂ /kWh = 441g-CO ₂ /kWh...④ 電気の単価:16円/kWh...⑤ 年間労働日数:250日/年	0.5178(kWh/m ² ・日) × 44.9(%) × 3.3(%) × 441(g-CO ₂ /kWh) = 34.1(g-CO ₂ /m ² ・日) 0.5178(kWh/m ² ・日) × 44.9(%) × 3.3(%) × 16(円/kWh) × 250(日/年) = 30.7(円/m ² ・年)	①「五省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ②(社)日本エネルギー協会「省エネ」(2020年1月) p.39 ③「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ④「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ⑤東京電力エナジーパートナー「業務用電力料金の内訳」(電力料金) p.2 http://www.tepco.co.jp/corporate/plan/h/plan06.html(R04.05.11確認時点)
	30.7 円/m ² ・年				
	71.2 kJ		【換算】0.5178(kWh/m ² ・日) × 46(%) × 3.1(%) × 9.970(kJ/kWh) = 71.2(kJ/m ² ・日)		
	2.1 kcal		【ガソリン換算】71.2(kJ/日) ÷ 34.600(kJ/L) = 0.0021(L) = 2.1(ml)		
02 エレベーターを 積極的に乗 降した	12.6 g-CO ₂ /m ² ・日	(円/m ² ・年)	エレベーターの導入に伴うオフィス勤務人員の減少・オフピーク時の工夫による照明の削減、空調使用時間の削減等により、0.53kWh/人・日の削減...① エレベーターの削減率:27.0%...② オフィスの面積1m当たり人数:0.2人/m ² ...③ CO ₂ 排出係数:CO ₂ 排出係数:0.441kg-CO ₂ /kWh = 441g-CO ₂ /kWh...④ 電気の単価:16円/kWh...⑤ 年間労働日数:250日/年	【換算】0.53(kWh/人・日) × 27.0(%) × 0.2(人/m ²) × 9.970(kJ/kWh) = 285.3(kJ/m ² ・日) 【ガソリン換算】285.3(kJ/日) ÷ 34.600(kJ/L) = 0.0082(L) = 8.2(ml)	①中小規模事業者の省エネガイドライン「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ②「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ③「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ④「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ⑤東京電力エナジーパートナー「業務用電力料金の内訳」(電力料金) p.2 http://www.tepco.co.jp/corporate/plan/h/plan06.html(R04.05.11確認時点)
	114.5 円/m ² ・年				
	285.3 kJ		【換算】0.53(kWh/人・日) × 27.0(%) × 0.2(人/m ²) × 9.970(kJ/kWh) = 285.3(kJ/m ² ・日)		
	69.2 kcal		【ガソリン換算】285.3(kJ/日) ÷ 34.600(kJ/L) = 0.0082(L) = 8.2(ml)		
03 トイレの大小 のレバーを使 い分けた	0.4 g-CO ₂ /m ² ・日	(円/m ² ・年)	1.1日1回、水の当り目(レバー)で流すと便器 オフィスの面積1m当たり人数:0.2人/m ² ...① 省エネ意識...② 節水する...③ CO ₂ 排出係数:CO ₂ 排出係数:0.441kg-CO ₂ /kWh = 441g-CO ₂ /kWh...④ 電気の単価:16円/kWh...⑤ 年間労働日数:250日/年	0.2(人/m ²) × 1(L/回) × 3(回/人・日) ÷ 1,000(L/m ³) × 690(g-CO ₂ /m ³) = 0.41(g-CO ₂ /m ² ・日) 0.2(人/m ²) × 1(L/回) × 3(回/人・日) ÷ 1,000(L/m ³) × 257(円/m ³) × 250(日/年) = 38.55(円/m ² ・年)	①「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ②「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ③「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ④「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ⑤東京電力エナジーパートナー「業務用電力料金の内訳」(電力料金) p.2 http://www.tepco.co.jp/corporate/plan/h/plan06.html(R04.05.11確認時点)
	38.6 円/m ² ・年				
	3.7 kJ		【換算】0.41(g-CO ₂ /m ² ・日) × 9.970(kJ/g-CO ₂) = 3.7(kJ/m ² ・日)		
	0.9 kcal		【ガソリン換算】3.7(kJ/日) ÷ 34.600(kJ/L) = 0.0001(L) = 0.1(ml)		
04 手洗いや湯飲 み等を流す際 水を出しっぱ なしにした らった	1.6 g-CO ₂ /m ² ・日	(円/m ² ・年)	前提:1人、1日当たり分間、節水(120)したとする。 オフィスの面積1m当たり人数:0.2人/m ² ...① オフィスの1人、1日当たり節水量:12ℓ/人・日...② CO ₂ 排出係数(水道及び工業用水運の水の使用):0.266t-CO ₂ /千m ³ ...③ CO ₂ 排出係数(公共下水道への排水):0.400t-CO ₂ /千m ³ ...④ 年間労働日数:250日/年	0.2(人/m ²) × 0.012(m ³ /人・日) × 286(g-CO ₂ /m ³) + 0.2(人/m ²) × 0.012(m ³ /人・日) × 400(g-CO ₂ /m ³) = 1.6(g-CO ₂ /m ² ・日) 0.2(人/m ²) × 0.012(m ³ /人・日) × 257(円/m ³) × 250(日/年) = 154.2(円/m ² ・年)	①「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ②「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ③「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39 ④「省エネ」省エネガイドライン(省エネ)「省エネ」(2020年1月) p.39
	154.2 円/m ² ・年				
	14.9 kJ		【換算】1.6(g-CO ₂ /m ² ・日) × 9.970(kJ/g-CO ₂) = 14.9(kJ/m ² ・日)		
	3.6 kcal		【ガソリン換算】14.9(kJ/日) ÷ 34.600(kJ/L) = 0.0004(L) = 0.4(ml)		



令和4年度エコライフチェック事業報告書
ー ストップ!地球温暖化 ねりま大作戦 2022 ー

令和5年3月

練馬区民環境行動連絡会

練馬区環境部環境課

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1
03-5984-4705 (直通)

この事業は、「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」の助成金を受けて実施しました。