

みんなの取組結果

チェック

- いつもと比べて多くの方が取り組めたのは… → Q1
- 一番CO₂を減らせたのは… → Q8

✓	エコライフチェック項目	1日で減らせるCO ₂	取り組んだ人数の割合 いつもの日 エコライフデー	いつもより減らせたCO ₂ *1
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	フローリングで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	トイレの大・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	20g	77% → +15% → 92%	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% → 94%	0.03トン
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	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	シャワーを浴びるときはこまめに水をとめた	85g	61% → +22% → 83%	0.53トン
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	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	87% → +6% → 92%	0.06トン
Q11	出かけるときは、マイボトル(水筒)を持ち歩いた	62g	74% → +9% → 82%	0.15トン
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	262g	87% → +6% → 93%	0.46トン
ごう	合計		73% → +14% → 87%	2.13トン

※1 エコライフチェックの参加者が、いつもの日とくらべてエコライフデーに減らせたCO₂の量です。

✓	質問項目	「はい」と答えた割合※2	ポイント
質問1	エコマークのついた文房具を使っている	40%	エコマークの付いた環境にやさしい文房具を選ぶことは、地球の未来を守ることに繋がります。
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%	エコライフに取り組むことで、海面の上昇を防いだり、生きものの暮らしの場を守ることに繋がります。
質問3	環境の話題を友達や家族と話した	49%	まわりの人と、環境について話すことで、エコライフの取組の輪が広がっていきます。

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

エコライフ チェックレポート

ストップ! 地球温暖化 ねりま大作戦2022

令和4年度(2022年度)も、練馬区内の小中学生、区民のみなさまおよび事業所のみなさまでエコライフに取り組み、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、区民のみなさま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、エコライフデーといつもの日の取組の差を見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、今後もエコライフを続けていけるようにしてもらうためのものです。

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!



ねりま
NERIMARU
©2011 練馬区ねり丸

大
作
戦
の
成
果

参加した人数

29,539人

今年の参加者は約3万人でした。
このうち、小学生は11,215人、中学生は8,286人参加してくれました!

大
作
戦
の
成
果

エコライフデー1日で減らせたCO₂の量

いつもとくらべて
2.13トン

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1日あたり0.28kgとして計算しています。(吸収量は直径を28.5cmとして算定)

大
作
戦
の
成
果

参加した事業所数

31事業所

エコライフデー1日で減らせたCO₂の量

いつもとくらべて
27.6kg

お問い合わせ

練馬区 環境部 環境課
ちきゅうおんだんかたいさくかかり
地球温暖化対策係

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
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。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



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？

モノが作られて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だ。

フットプリントとは足跡のこと。
「炭素の足跡」という意味だね。

食べ物から地球温暖化を考えよう！

みんなの生活に欠かせないモノたち(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がどうしても出てしまうんだ。
では、練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。

キャベツの一生とCO₂について見てみよう！

材料を用意するとき

43.3g

- 種・苗や肥料・農薬を
作り、畑まで運ぶ



育てるとき

110.8g

- 種や苗を植える
- 収穫する
- 育てる
- 包装する



運ぶとき

84.8g

- お店まで運ぶ
- お店で売る(買う)



料理するとき

187.4g

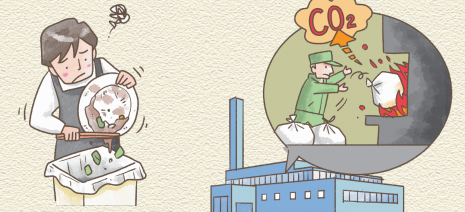
- 冷蔵庫で保存する
- 料理する



捨てるとき

5.5g

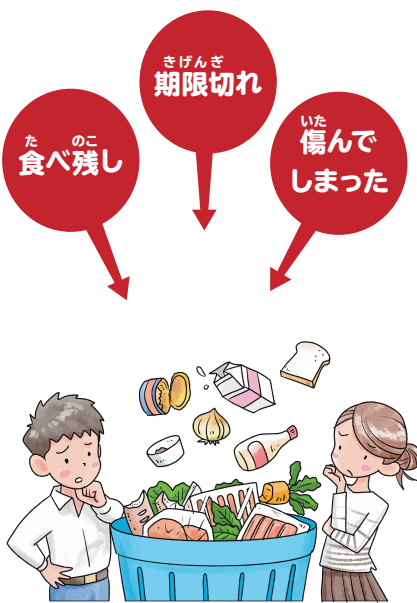
- ごみを運ぶ
- ごみを燃やす



※ CO₂排出量は「千葉県銚子産キャベツのライフサイクルCO₂の試算」(安藤生大(2010年7月), 日本LCA学会誌)を基に算定

食品ロス って知ってる？

食べ物的一生の中で「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「傷んでしまった」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

1日 **113g**

※おにぎり1個分



年間 **41kg**

※年間一人あたりの米の
消費量(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年度版)」(消費者庁)を参考

食を通して CO₂削減に 取り組もう！

みんなが
できること

みんなのちょっとした取組で、食べ物が一生のうちに出すCO₂
を減らすことができるよ。場面ごとのヒントを見てみよう！

買うときは…

- 使い切れる分だけ買う
- 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
- 旬のものをかう
- 練馬でとれたものをかう



みんなも使って
みるね！

アプリ「とれたてねりま」
を使って練馬産の野菜を食べよう！

練馬区では、野菜の直売所や練馬産の野菜が
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。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

料理するときは…

- 食べきれない量だけ作る
- 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



練馬産のものを買ったり、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
で地球温暖化を防ごう！