

# 令和5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 2023 ー



ねり丸  
NERIMARU  
©2011 練馬区ねり丸

令和5年12月

練 馬 区



—目 次—

1 エコライフチェック事業の目的と概要.....	4
1.1 事業の目的.....	4
1.2 令和5年度の取組.....	4
1.2.1 エコライフチェック項目.....	5
2 エコライフチェックの結果.....	6
2.1 全チェック項目の実施率の総括.....	6
2.2 各チェック項目の実施率.....	8
2.2.1 小中学生全体の各チェック項目の実施率.....	8
2.2.2 学年別の各チェック項目の実施率.....	12
2.2.3 高校生・大人全体の各チェック項目の実施率.....	14
2.3 二酸化炭素排出削減量.....	18
2.3.1 令和5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.....	18
3 令和5年度成果の整理.....	19
3.1 エネルギー（ガソリン）削減量.....	19
3.2 令和5年度エコライフチェック事業の成果一覧.....	21

# 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 令和5年度の実施

令和5年度は、練馬区内の小中学生が参加するエコライフチェックと、区民・区職員が参加するエコライフチェック（webのみ）を実施しました。

エコライフチェックでは、全体で18,757人が参加しました（下表参照）。そのうち小中学生が15,297人で全体の約8割を占めています。

令和5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
<b>小中学生</b>	<b>15,297人</b>	<b>81.55%</b>
うち 小学生	8,187人	43.65%
うち 中学生	7,110人	37.91%
<b>高校生以上・大人</b>	<b>3,460人</b>	<b>18.45%</b>
うち 一般参加者	2,699人	14.39%
うち 区職員	761人	4.06%
<b>合計</b>	<b>18,757人</b>	<b>100.00%</b>

## 1.2.1 エコライフチェック項目

令和 5 年度のエコライフチェック項目は、それぞれを以下のように作成しました。

### (1) エコライフチェック項目

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
- 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

令和 5 年度の個人用エコライフチェック項目は以下としました。

### 令和5年度小中学生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 <sup>注1)</sup>	備考
Q1	家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう	電気の 使用量削減	34g/日	
Q2	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう	水道の 使用量削減	85g/日	表現変更
Q3	ごはんは、残さずに食べよう	ごみ・燃料の 使用量削減	47g/日	表現変更
Q4	冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしよう	電気の 使用量削減	20g/日	表現変更
Q5	使わない部屋の電気を消そう	電気の 使用量削減	24g/日	

注1) Q2、Q3、Q4 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。

### 令和5年度高校生・大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 <sup>注1)</sup>	備考
Q1	エアコンのフィルターを掃除した	電気の 使用量削減	129g/日	
Q2	エアコンを使うとき、扇風機やサーキュレーターを併用して効率を上げた	電気の 使用量削減	37g/日	
Q3	ティッシュペーパーやレトルト食品の箱等の雑がみは、資源として分別して出した	ごみ・燃料の 使用量削減	11g/日	
Q4	宅配の再配達を避けるため、時間帯の指定やコンビニ等での受け取りを利用した	燃料の 使用量削減	382g/日	
Q5	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めた	水道の 使用量削減	85g/日	表現変更
Q6	炊飯器の保温機能を極力使用しなかった	電気の 使用量削減	57g/日	
Q7	長く着られる服を選び、大切に使うことで、無駄な服を買わないようにした	ごみ・燃料の 使用量削減	7g/日	

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。

## 2 エコライフチェックの結果

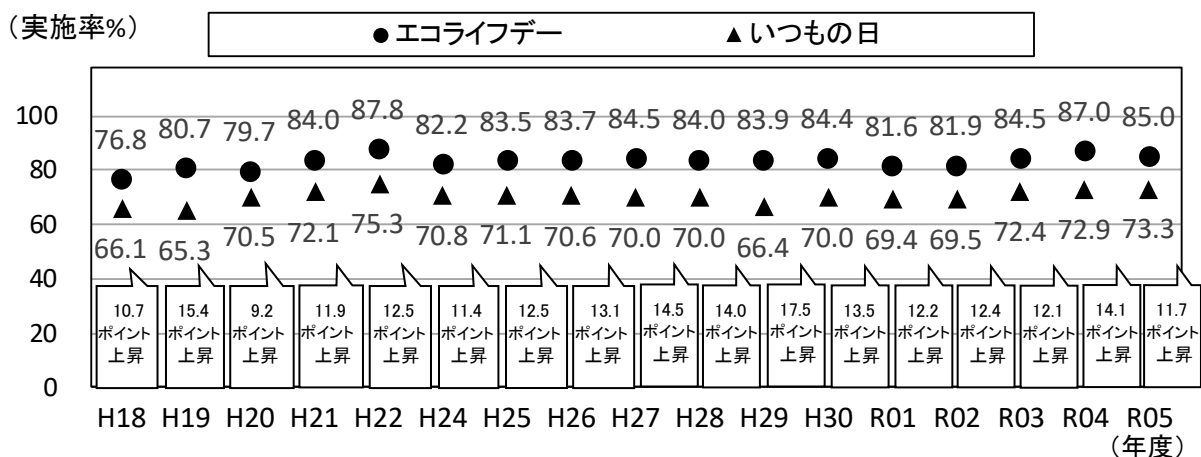
### 2.1 全チェック項目の実施率の総括

令和5年度の18,757人全員の全チェック項目の平均実施率は、いつもの日で73.3%、エコライフデーで85.0%でした。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わかります。

令和5年度のいつもの日とエコライフデーの実施率の差は11.7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5年度は昨年度より、いつもの日の実施率が0.4ポイント上昇した一方、エコライフデーの実施率は2.0ポイント下降しています。

年度別のエコライフチェック実施率(全項目の平均値)



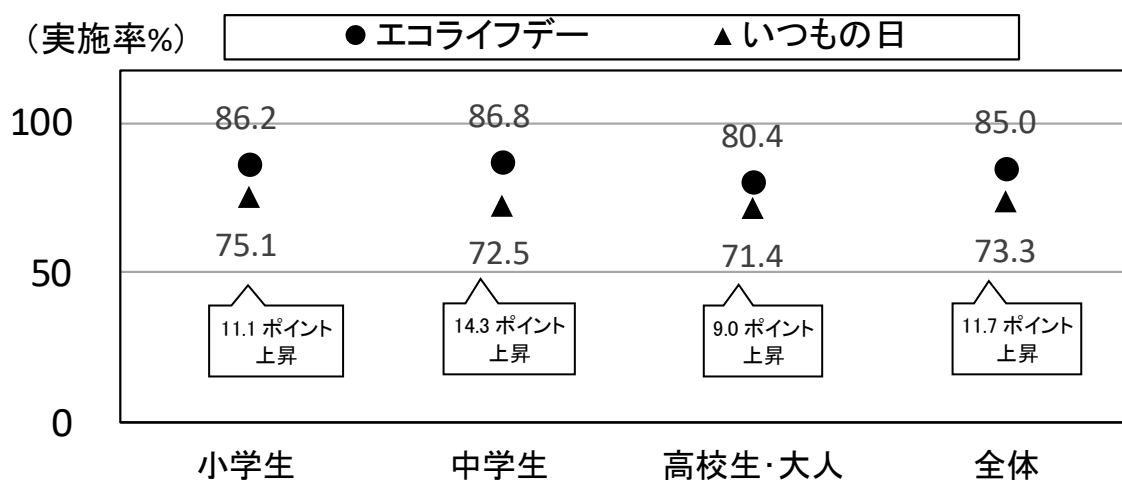
- 注1) 小数第2位を四捨五入して記載している関係で実施率の差が一致しない箇所があります。  
 注2) 平成18年度のエコライフチェックは全10項目、平成19年度～令和4年度は全12項目です。  
 注3) 平成23年度のエコライフチェックは、東京都の「節電アクション月間」とあわせて実施しており、チェック項目の質問形式が異なります。そのため、グラフ中の平成23年度の実施率は省略しています。



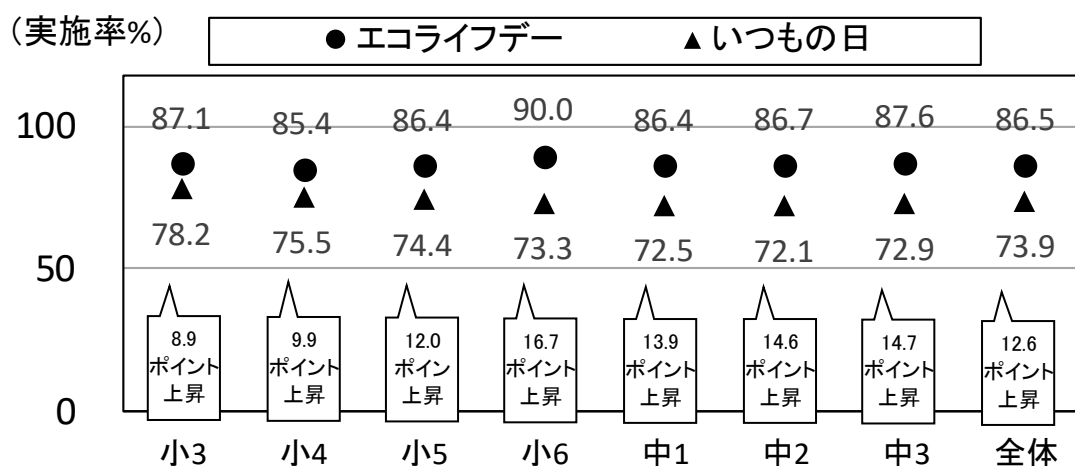
小中学生と高校生・大人ではチェック項目が異なるため優劣はつけられませんが、参加者の属性別の全チェック項目の平均実施率を見ると、小中学生については、高校生・大人よりいつもの日・エコライフデーともに平均実施率が上回っています。最もエコライフデーの実施率が高かったのは中学生で86.8%、最もいつもの日の実施率が高かったのは小学生で75.1%でした。

小中学生の学年別の傾向では、いつもの日の実施率について学年が上がるにつれて低くなる傾向となっています。

属性別の令和5年度エコライフチェック実施率(全項目の平均)



学年別の令和5年度小中学生用エコライフチェック実施率(全項目の平均値)

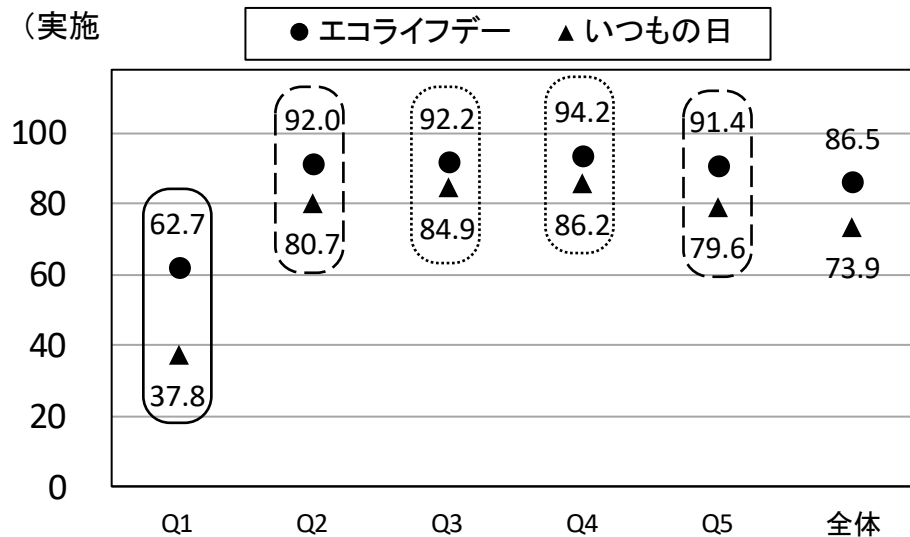


## 2.2 各チェック項目の実施率

### 2.2.1 小中学生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5年度個人用エコライフチェック実施率(小中学生の平均値)



【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  
(いつもの・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)
- ⋯⋯分類B いつもの日の実施率が低い項目  
(いつもの日の実施率が60%未満の項目)
- ⋯⋯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  
(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、いつもの・エコライフデーの実施率の変化が10%以上の項目)

Q1	家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう
Q2	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう
Q3	ごはんは、残さずに食べよう
Q4	冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしましょう
Q5	使わない部屋の電気を消そう



(1) いつもの日の実施率が高い項目の分析

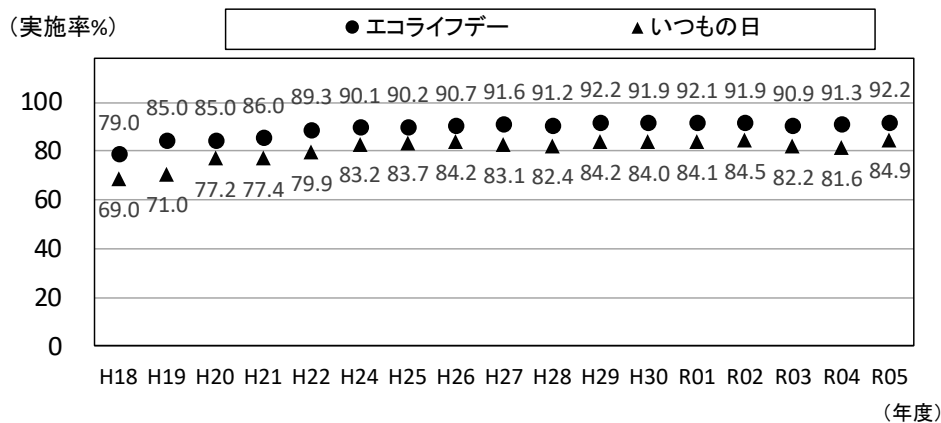
いつもの日の実施率が高い傾向がみられるのは、以下の項目です（いつも・エコライフデーの実施率がともに70%以上で、いつもの日・エコライフデーの実施率の変化が10%未満の項目）。

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	ごはんは、残さずに食べよう	92.2%	84.9%	7.3ポイント
Q4	冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしましょう	94.2%	86.2%	8.0ポイント

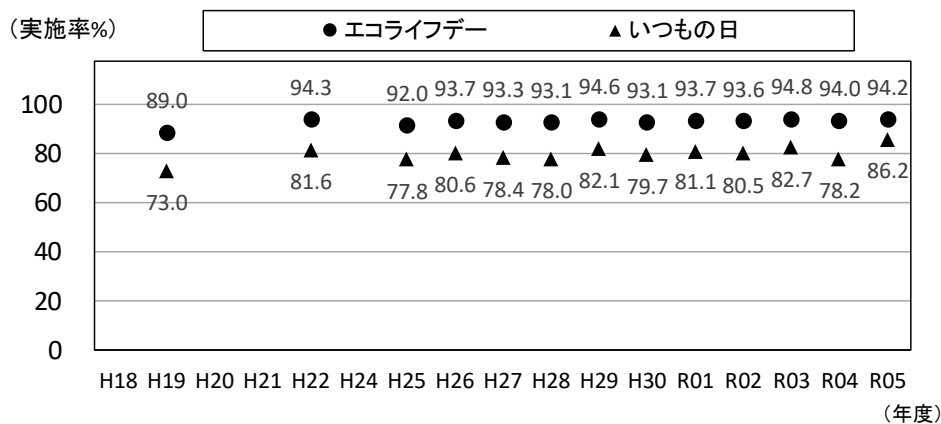
- ・Q3、Q4 は誰でも日常の生活場面で取り組める機会が多い項目であり、取り組む意識が定着していることが分かります。どちらの項目も昨年度と比較するといつもの日・エコライフデーの実施率が上昇しており、取り組む意識が高まっていることが考えられます。

チェック項目別実施率の経年変化(Q3, Q4)

Q3 ごはんは、残さずに食べよう



Q4 冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしましょう



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) 令和4年度以前は、高校生・大人も含む実施率となります。

(2) 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60%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	家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう	62.7%	37.8%	24.9 ポイント

- ・Q1 は、今年度から新規項目です。いつもの日の実施率が37.8%と低いものの、エコライフデーは62.7%と大きく上昇しています。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)

Q1 家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう



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。

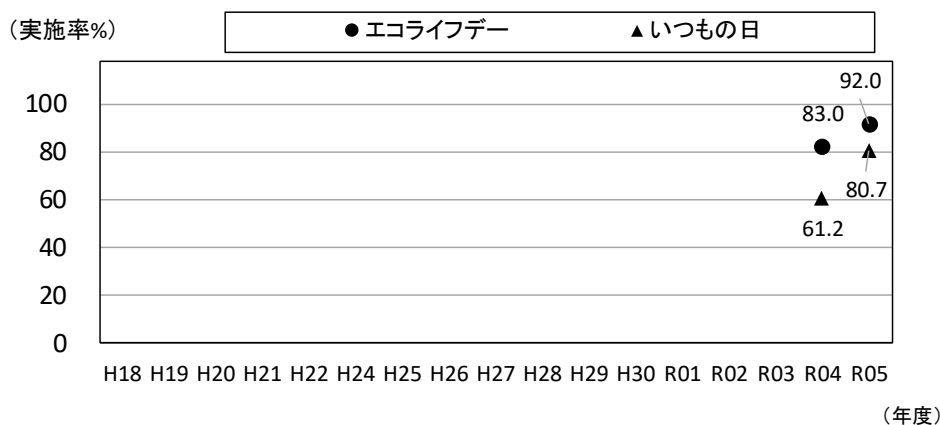
- (3) いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇している項目の分析  
 いつもの日と比べてエコライフデーの実施率が大きく上昇する傾向がみられるのは、以下の項目です（エコライフデーの実施率が70%以上かつ、いつもの日の実施率が50%以上で、いつも・エコライフデーの実施率の変化が10%以上の項目を抽出しています）。

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
Q2	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう	92.0%	80.7%	11.3 ポイント
Q5	使わない部屋の電気を消そう	91.4%	79.6%	11.8 ポイント

- Q2 は昨年度からの項目ですが、エコライフデー、いつもの日ともに実施率が大きく上昇しており、取り組む意識が高まっていることが考えられます。
- Q5 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。

#### チェック項目別実施率の経年変化(Q2, Q5)

Q2 お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう



Q5 使わない部屋の電気を消そう



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) 令和4年度以前は、高校生・大人も含む実施率となります。

## 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。

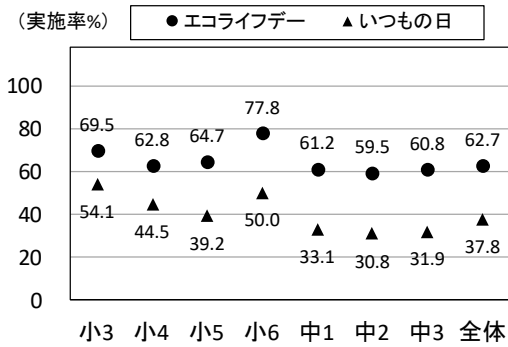
学年が上がるにつれて実施率が概ね高くなっている Q3、小学生と比べて、中学生の実施率が低くなっている Q1 を除いた、3 つのチェック項目では学年による変化傾向が見られない結果となっています。

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。

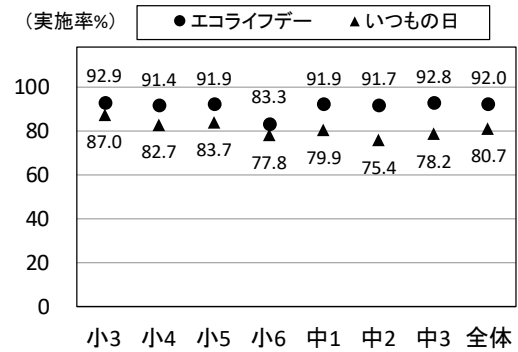
### 学年別のチェック項目実施率の傾向

▲ 学年が上がるにつれて実施率が高くなるチェック項目
Q3 ごはんは、残さずに食べよう
■ 学年による変化があまり見られないチェック項目
Q2 お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう
Q4 冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしましょう
Q5 使わない部屋の電気を消そう
★ 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）
Q1 家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう

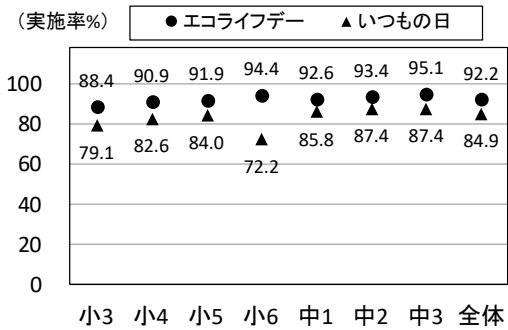
★ Q1 家族と一緒に、テレビの照度を暗めの設定にしてみよう



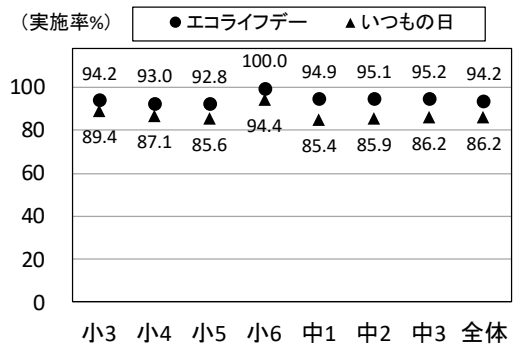
■ Q2 お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めよう



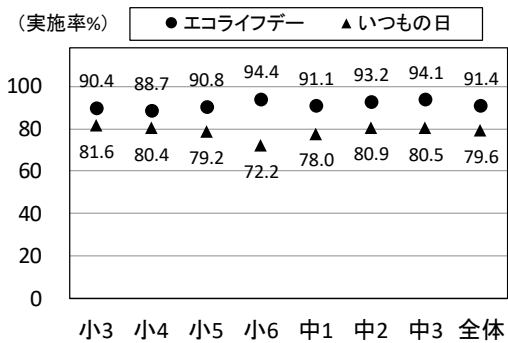
▲ Q3 ごはんは、残さずに食べよう



■ Q4 冷蔵庫を開けたままや、必要のない開け閉めはしないようにしましょう



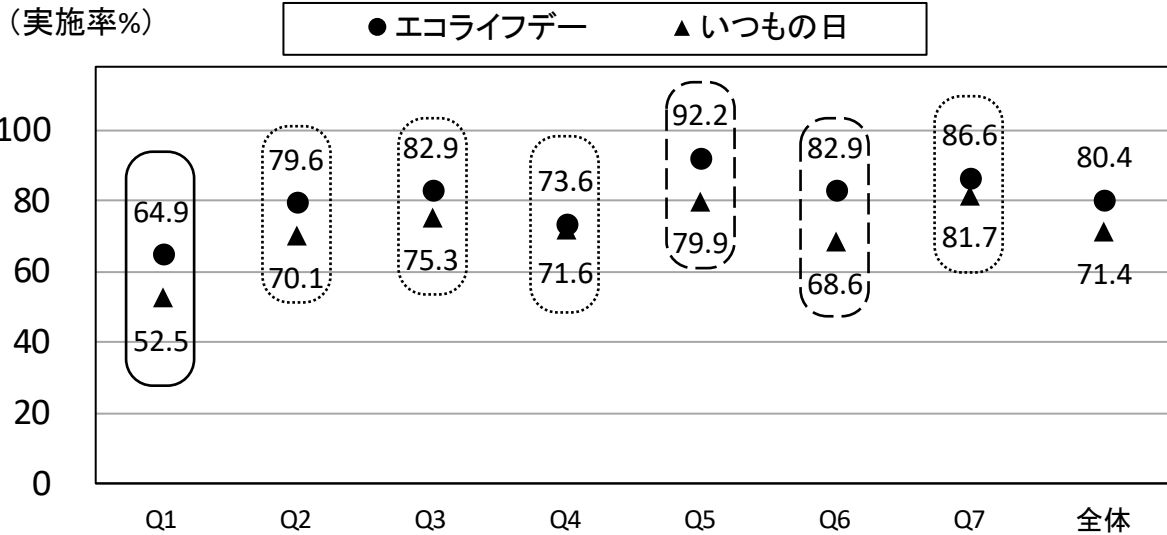
■ Q5 使わない部屋の電気を消そう



### 2.2.3 高校生・大人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5年度個人用エコライフチェック実施率(高校生・大人の平均値)



【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  
(いつもの・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)
- 分類B いつもの日の実施率が低い項目  
(いつもの日の実施率が60%未満の項目)
- - - 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  
(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、いつもの・エコライフデーの実施率の変化が10%以上の項目)

Q1	エアコンのフィルターを掃除した
Q2	エアコンを使うとき、扇風機やサーキュレーターを併用して効率を上げた
Q3	ティッシュペーパーやレトルト食品の箱等の雑がみは、資源として分別して出した
Q4	宅配の再配達を避けるため、時間帯の指定やコンビニ等での受け取りを利用した
Q5	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めた
Q6	炊飯器の保温機能を極力使用しなかった
Q7	長く着られる服を選び、大切に使うことで、無駄な服を買わないようにした

(1) いつもの日の実施率が高い項目の分析

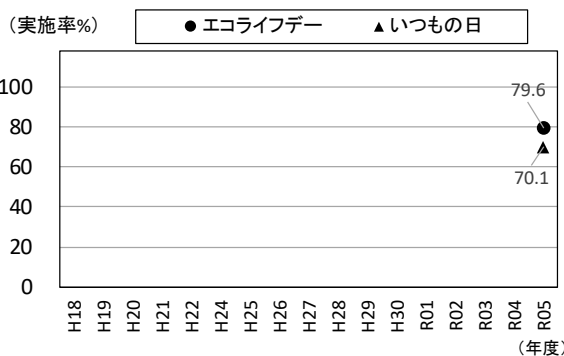
いつもの日の実施率が高い傾向がみられるのは、以下の項目です（いつも・エコライフデーの実施率がともに70%以上で、いつもの日・エコライフデーの実施率の変化が10%未満の項目）。

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	エアコンを使うとき、扇風機やサーキュレーターを併用して効率を上げた	79.6%	70.1%	9.5ポイント
Q3	ティッシュペーパーやレトルト食品の箱等の雑がみは、資源として分別して出した	82.9%	75.3%	7.6ポイント
Q4	宅配の再配達を避けるため、時間帯の指定やコンビニ等の受け取りを利用した	73.6%	71.6%	2.0ポイント
Q7	長く着られる服を選び、大切に使うことで、無駄な服を買わないようにした	86.6%	81.7%	4.9ポイント

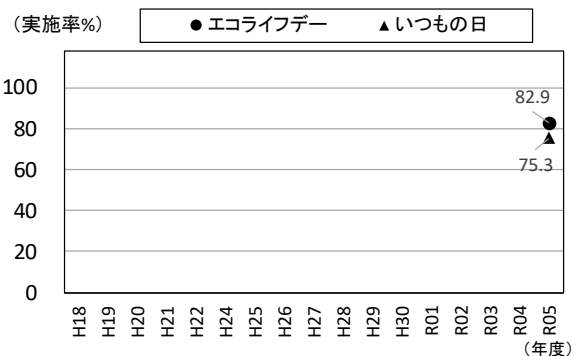
・Q2、Q3、Q4、Q7は今年度からの新規項目ですが、エコライフデー、いつもの日ともに実施率が高くなっています。4項目とも実施率は高いものの、実施率向上の余地は残されているため、継続して啓発を行い、実施率のさらなる向上を図る必要があります。

チェック項目別実施率の経年変化(Q2, Q3, Q4, Q7)

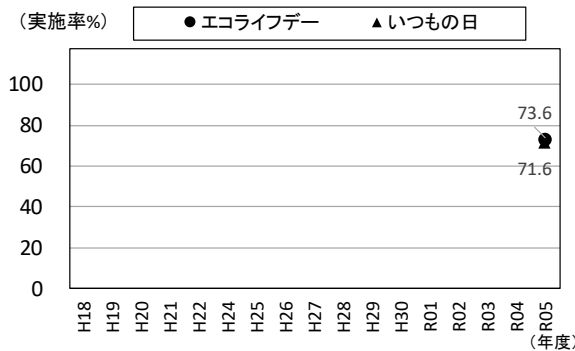
Q2 エアコンを使うとき、扇風機やサーキュレーターを併用して効率を上げた



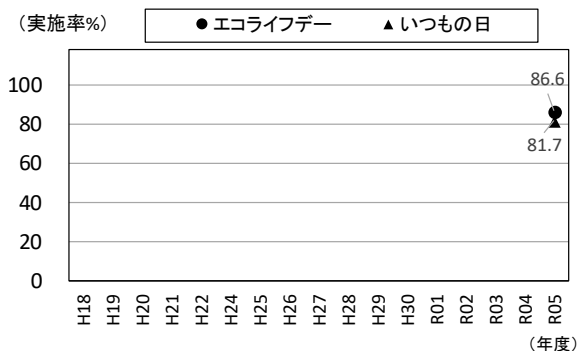
Q3 ティッシュペーパーやレトルト食品の箱等の雑がみは、資源として分別して出した



Q4 宅配の再配達を避けるため、時間帯の指定やコンビニ等の受け取りを利用した



Q7 長く着られる服を選び、大切に使うことで、無駄な服を買わないようにした



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。

(2) いつもの日の実施率が低い項目の分析

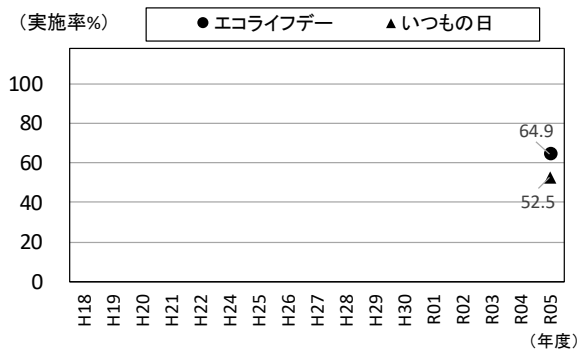
いつもの日の実施率が低い傾向がみられるのは、以下の項目です（いつもの日の実施率が60%未満の項目を抽出しています）。

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	エアコンのフィルターを掃除した	64.9%	52.5%	12.4 ポイント

- ・Q1 は、今年度からの新規項目です。いつもの日の実施率が52.5%と低いものの、エコライフデーは64.9%と上昇しています。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)

Q1 エアコンのフィルターを掃除した



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。



- (3) 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）。

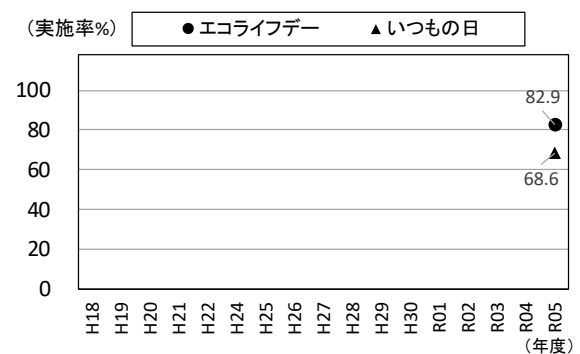
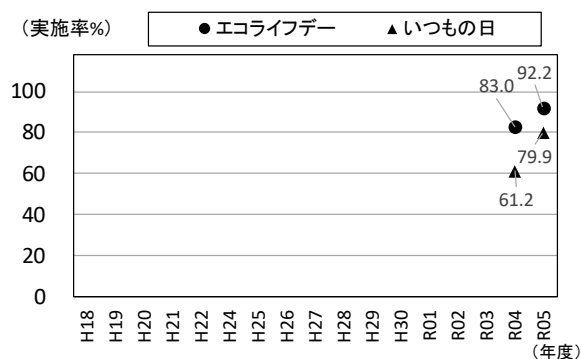
番号	チェック項目	エコライフデーの実施率	いつもの日の実施率	実施率の差
Q5	お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めた	92.2%	79.9%	12.3ポイント
Q6	炊飯器の保温機能を極力使用しなかった	82.9%	68.6%	14.3ポイント

- Q5 は昨年度からの項目ですが、エコライフデー、いつもの日ともに実施率が昨年度より大きく上昇しており、取り組む意識が高まっていることが考えられます。
- Q6 は今年度からの新規項目です。いつもの日が68.6%に対して、エコライフデーが82.9%と大きく上昇しています。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。

### チェック項目別実施率の経年変化(Q5, Q6)

Q5 お風呂に入るときは、シャワーは出したままにせず、こまめに止めた

Q6 炊飯器の保温機能を極力使用しなかった



- 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) 令和4年度以前は、小中学生も含む実施率となります。

## 2.3 二酸化炭素排出削減量

### 2.3.1 令和5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5年度の小中学生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2,344kg、エコライフデーが2,729kg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385kgでした。

高校生・大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1,689kg、エコライフデーが1,852kg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163kgでした。

その結果、削減できた二酸化炭素排出量は、小中学生用エコライフチェックで385kg、高校生・大人用エコライフチェックで163kg、合計で548kgとなりました。

#### 令和5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-CO<sub>2</sub>/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
小中学生用	Q1	315	190	125
	Q2	1,163	1,020	143
	Q3	645	593	52
	Q4	280	257	23
	Q5	326	284	42
	小計	2,729	2,344	385
高校生・大人用	Q1	290	234	56
	Q2	102	90	12
	Q3	32	29	3
	Q4	973	946	27
	Q5	271	235	36
	Q6	163	135	28
	Q7	21	20	1
	小計	1,852	1,689	163
合計		4,581	4,033	548

### 3 令和5年度成果の整理

#### 3.1 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、小中学生用エコライフチェックで222L、高校生・大人用エコライフチェックで95L、合計で317Lとなりました。

#### 令和5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

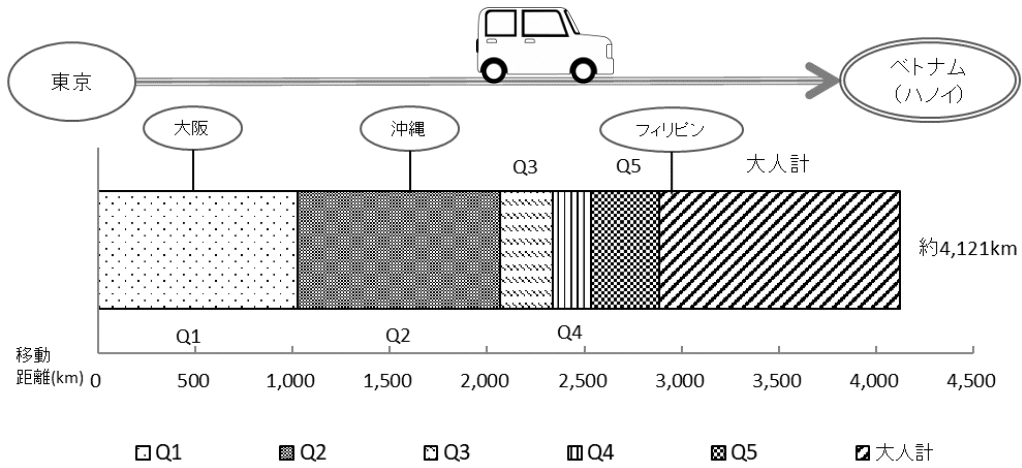
単位:L/日

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
小中学生用	Q1	199	120	79
	Q2	653	573	80
	Q3	270	249	21
	Q4	182	167	15
	Q5	211	184	27
	小計		1,515	1,293
高校生・大人用	Q1	184	149	35
	Q2	64	56	8
	Q3	12	10	2
	Q4	411	399	12
	Q5	153	132	21
	Q6	103	86	17
	Q7	13	13	0
	小計		940	845
合計		2,455	2,138	317

削減できた317Lのガソリンは、車の移動距離で約4,121km分となります。これは、東京からベトナム（ハノイ）までの距離に相当します。

$$\text{ガソリン } 317\text{L} \times \text{車の燃費}^*13.0\text{km/L} = 4,121\text{km}$$

※車の燃費：国土交通省 自動車燃料消費量統計年報（令和4年度分）第1表 燃料別・車種別 総括表



※ここでは、東京から大阪までを約500 km、沖縄（那覇）までを約1,600km、フィリピン（マニラ）までを約3,000km、ベトナム（ハノイ）までを約4,000kmとしています。

### 3.2 令和5年度エコライフチェック事業の成果一覧

令和5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。

	小中学生	高校生・大人	合計
参加者数	15,297人	3,460人	18,757人
エコライフ実施率（全項目平均）			
いつもの日	73.9%	71.4%	—
エコライフデー	86.5%	80.4%	—
差	12.6ポイント	9.0ポイント	—
二酸化炭素排出削減量	385kg	163kg	548kg
ガソリン削減量	222L	95L	317L



---

令和5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 2023 ー

令和5年12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。