

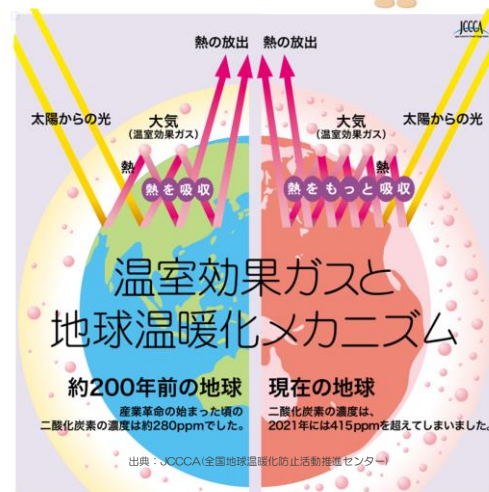
環境チャレンジ2025



みなさんにとって「気候変動対策」はどのようなものでしょうか。生活の質をおびやかすもの？ガマンや負担の上になりたつもの？

じつは、「気候変動対策」は気候変動の影響が抑えられるだけでなく、健康等、いろいろと良いことがあるのです。

数年先ではなく10年20年、もっと先の未来と未来の子どもたちのために「今できること」「身近でできること」など環境を考えたくらしの工夫が生活の一部になれるよう、とりくんでみましょう。



★参加申込不要
取り組み方法

① チャレンジを
1つ選ぶ

② 30日間取り組み
記録する
※報告用紙は別紙

③ 結果を
報告する

※参考) 1kgあたりのCO₂の重さは、500mlペットボトル1000本分の体積に相当します

チャレンジ1

食べ残しをなくそう
食材の買い物や保存等での
食品ロス削減しよう

1カ月のCO₂削減量
・4.5kg/人

チャレンジ2

水の使用量を約2割
減らそう

1カ月のCO₂削減量
・0.917kg/世帯

チャレンジ3

エアコンの使用を
1日1時間節電しよう

1カ月のCO₂削減量
・エアコン2.17kg/台

夏場のチャレンジは
熱中症に注意しよう!

チャレンジ4

CO₂の少ない
交通手段をえらぼう

1カ月のCO₂削減量
・エコドライブ12.3kg/人

徒歩・自転車・公共交通機関で
移動する
エコドライブで燃費20%改善

チャレンジ5

ごみを分別処理しよう

1カ月のCO₂削減量
・0.3kg/人

家庭から出る容器包装プラス
チックを全て分別してリサイ
クルした場合

チャレンジ6

その他、自由選択

『ゼロカーボンアクション30』から取り組みたい
アクションを
選んでやって
みよう!



実施期間 2025年6月～11月

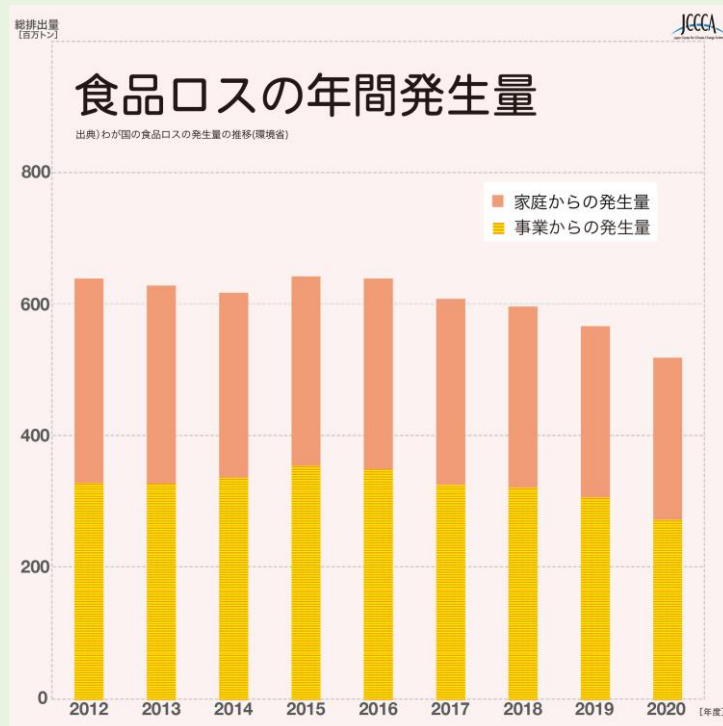
報告締切 12/5まで

環境チャレンジは

* 昨年参加者の感想・工夫 *

1. フードロスをなくそう

- ★フードロスに興味をもって
いたから積極的にとりくめ
ました
- ★保存できるものは冷凍庫を
うまく活用
- ★葉っぱや茎を別の料理に
したらおいしく食べられます

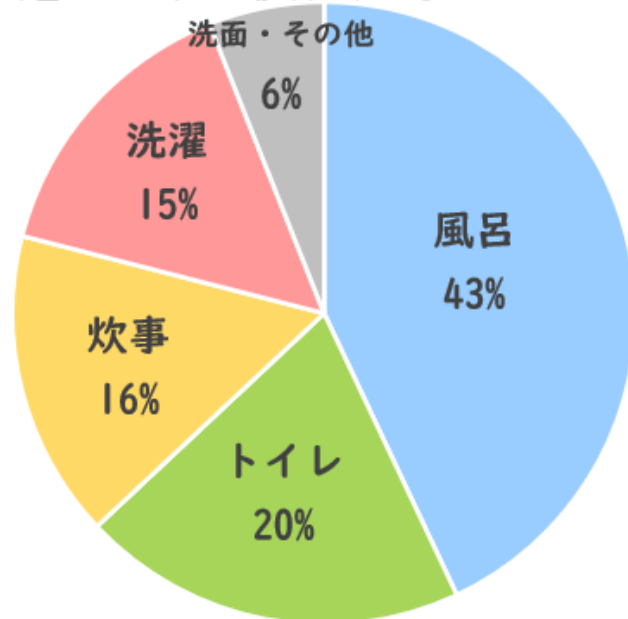


出典：JCCCA(全国地球温暖化防止活動推進センター)

2. 水の使用量約2割削減

- ★お風呂の水、台所の洗いを
毎日庭の水やりに使いま
した
- ★シャワーの出しっぱなしを
なくしました
- ★台所の水を全開にしない。
鉛筆の太さでも結構洗え
ます

家庭での水の使われ方



東京都水道局 令和3年度 一般家庭水使用目的別実態調査

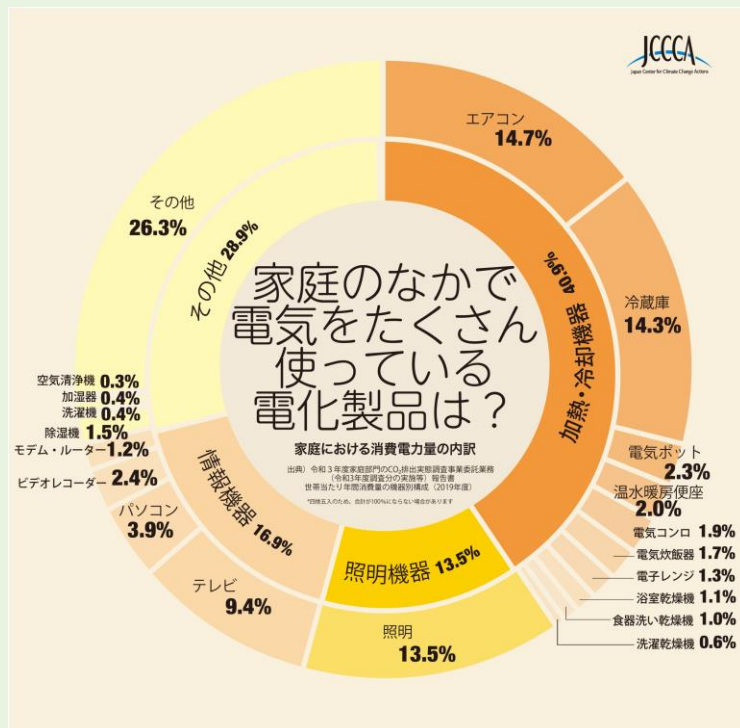
発見がいっぱい

3. エアコン使用量の削減

★子ども部屋のエアコンはつけずに、リビングに家族みんなで過ごしました

★扇風機も使用して、空気を循環させました

★家で一人のときは、涼しい図書館へ行って過ごしました



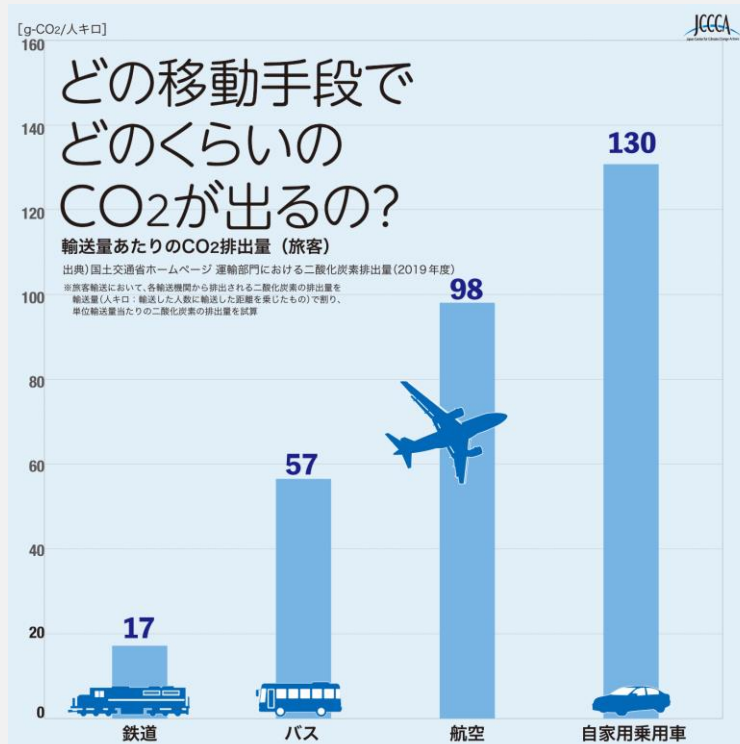
出典：JCCCA(全国地球温暖化防止活動推進センター)

4. CO₂の少ない交通手段

★健康づくりもかねて自転車・JR・徒歩通勤

★1kmほどの移動距離は車から徒歩へ変えました

★自転車移動で、エコとフレイル予防の一石二鳥でした



出典：JCCCA(全国地球温暖化防止活動推進センター)

5. ごみを分別処理しよう

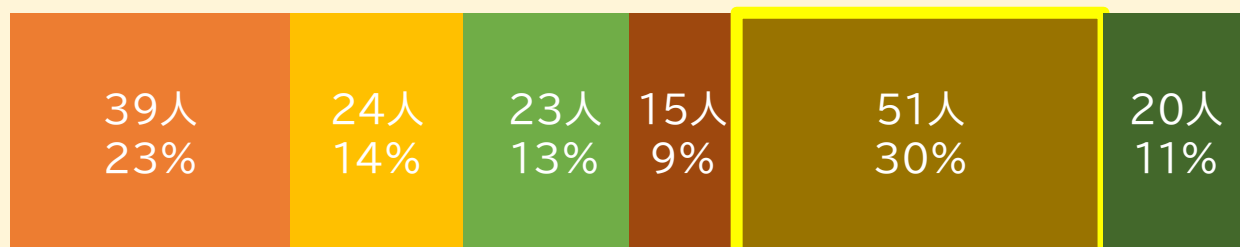
- ★大きな紙袋を用意して、家族も協力しながら雑紙を集めました
- ★いかにたくさんのプラ製品があるのか、気づくことができました
- ★いつもしていることなのでカンタンです



2024年の参加内訳

参加したチャレンジについて

- 1.食品ロス ■ 2.水削減 ■ 3.エアコン ■ 4.エコドライブ ■ 5.ごみ分別 ■ 6.その他



環境チャレンジ2024の参加報告より

昨年度は約378kgのCO₂削減にとりくまれました。
これは、林齢50年のスギの木27本が1年間で吸収するCO₂量と同量が削減されたことになります。





お名前	年齢	支部または住所	感想
			☐ 大変よかった ☐ よかった ☐ ふつう

開始日	月	日
選んだチャレンジを1つ記入 ()		

1日目

5日目

スタート
/

/

/

/

/

10日目

15日目

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

20日目

25日目

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

30日目

ゴール

/

/

/

/

/

記入例 とりくめた日にちを記入

1日目

スタート
6/1

6/8

6/9

感想／とりくんだ内容／教えてあげたい工夫

※比較できる電気使用量（前年同月または前月）など数値があれば、あわせて記入ください

WEB報告は
こちら↓



報告先：倉敷市水島南春日町13-14 倉敷医療生活協同組合 健康事業部
TEL：086-448-3369(代) FAX：086-436-6536 報告締切12/5まで

※いただいた個人情報は、環境チャレンジの集計に関すること以外に使用しません