

【ステップ4】ステップ3の結果を記入してね。アクション1～5まで取り組んだ人
アクション6のオリジナルアクションに取り組んだ人は点数がアップするよ。

①	ステップ3の結果の合計点数	【 】	総合計①+②+③
②	アクション1～5まで全部選んだ人	+10	点
③	アクション6のオリジナルアクションに取り組んだ人	+ 6	点

【100～80点】⇒すばらしい！あなたは省エネアクションマスターです！
【 79～60点】⇒よくアクションできているけど、あと少し！
【 59～20点】⇒△の日の原因をおうちのひとと考えて、がんばってみよう。

【ステップ5】取り組んでみての感想を書いて、標語を作ってみてね。

省エネアクションに取り組んでみての感想や工夫したところを書いて下さい。

みんなが省エネアクションに取り組みたくなるような標語を作ってみよう！

(例：電気はね 消すと
とっても おとくだよ)

★省エネ標語優秀作品12名★ V・ファーレン長崎または長崎ヴェルカ親子ペア観戦チケットプレゼント！

市町名、学校名・学年・クラス・名前を忘れずに書いてね。

市・町 小学校 年 組

名前 (ふりがな)

回答フォームQR



シートの提出方法 右のQRコード、下記URLでフォームにアクセスし、パソコンやスマホからも提出してね！

提出してくれた人全員に「省エネアクション認定証」と みんな提出してね！
今年は「ヴィヴィくん、LUCAオリジナルグッズ」をプレゼント！ 提出しめ切り 令和8年10月24日

省エネ日記の対象及び省エネ標語の応募資格はいずれも長崎県内の小学校に在籍する4～6年生に限ります。優秀者の選定や賞品等の学校への送付にあたり、在籍小学校等により応募資格を確認する場合があります。確認できない場合は、応募を無効とし、賞品等を送付しない場合があります。同一又は類似の標語は、省エネアクションの取組状況や抽選により優秀者を決定する場合があります。個人情報、省エネアクションの集計、応募資格の確認、標語の選定、賞品等の学校への送付に使用し、省エネ標語の優秀者については、学校名・学年・氏名をWEB等に掲載する場合があります。



長崎県ホームページ「わが家の省エネ日記」でけんさく！



問い合わせ先 長崎県地球温暖化防止活動推進センター TEL:070-4346-5602

地球温暖化を止めるため、「ながさきデコ活 省エネアクション」にチャレンジ
してみよう！ チャレンジしてくれた全員に認定証と参加賞をプレゼント☆



2026 わが家の省エネ日記



＜チャレンジ方法＞

- ①長崎県地球温暖化防止活動推進センターのホームページ内の「わが家の省エネ日記」コーナーの「2026わが家の省エネ日記」をクリック(下のQRやURLからいつでもOK)わが家の省エネ日記の取り組み方をチェック
- ②7～9月の間の好きな日の2週間、1から6のアクションにチャレンジ
- ③シートを提出(シートの提出方法は最後のページにあるよ。)



みんなで止めよう！地球温暖化

ながさきデコ活 省エネアクション



長崎県地域環境課

わが家の省エネアクション!

報告した人は全員「参加賞」と
「省エネアクション認定証」
がもらえるよ!

アクション期間 **7月～9月**

好きな日から初めて**2週間**頑張ろう! 途中お休みしても大丈夫! アクションする項目は右のページに書いてね!

1年間での二酸化炭素の
省エネ効果

アクション

1

冷蔵庫を開ける時間を減らそう!

冷蔵庫を開ける時間を20秒から10秒にすると、
1年間の電気代は約190円節約!

二酸化炭素減少量
3.0kg

アクション

2

エアコンは必要なときだけつけよう!

●冷房をつける時間を1日1時間短くした場合
(設定温度28℃)、1年間の電気代は約580円節約!
●暖房をつける時間を1日1時間短くした場合
(設定温度20℃)、1年間の電気代は約1,260円節約!

二酸化炭素減少量
冷房 9.2kg
暖房 19.9kg

アクション

3

使わない部屋の照明を消そう!

照明(LEDランプ1灯)をつけている時間を
1日1時間短くすると、1年間の電気代は約85円節約!

二酸化炭素減少量
1.2kg

アクション

4

見ていないテレビを消そう!

テレビ(液晶50V型)をつける時間を1日1時間
短くすると1年間の電気代は約895円節約!

二酸化炭素減少量
12.4kg

アクション

5

シャワーは出しゃばなしにしない!

45℃のお湯を出す時間を1分短くすると、
1年間のガス・水道代は約3,210円節約!
お風呂に入る家は次々に入ると約6,190円節約になるよ!

二酸化炭素減少量
28.7kg

しゅってん しげん ちよう しょう
(出典)資源エネルギー庁 省エネポータルサイト https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/

ヴィヴィくん・LUCAもみんなのチャレンジを応援しています!



みんなもV・ファーレン長崎・長崎ヴェルカを応援してね!

←V・ファーレン長崎公式HP

長崎ヴェルカ公式HP→



省エネアクションシート

地球温暖化を止めよう! 知って、気づいて、くらしを変える
「ながさきデコ活 省エネアクション」

【ステップ1】下の表にある1～5のアクションの中から2週間(14日間)取り組む項目を選んで、
○をつけてね! さらに自分で考えたオリジナル省エネアクションがあったら、
アクション6に書いて取り組んでね。※全部取り組むと点数アップ!

アクション1	冷蔵庫を開ける時間を減らそう!	
アクション2	エアコンは必要なときだけつけよう!	
アクション3	使わない部屋の照明を消そう!	
アクション4	見ていないテレビを消そう!	
アクション5	シャワーは出しゃばなしにしない!	
アクション6	<自分で考えたオリジナル省エネアクション>	

オリジナルの省エネアクションはインターネットや図書室で調べたり、環境省のデコ活
サイト、長崎県地球温暖化防止活動推進センターHP(<https://nccca.net>)や資源
エネルギー庁の省エネポータルサイトを見て、おうちの人と相談してみてね。

【ステップ2】2週間(14日間)選んだアクションに取り組んで、取り組んだ結果を
下の表に◎○△で書いてね。

・選んだアクションが全部できた!!.....「◎」
・選んだアクションが半分できた!.....「○」
・選んだアクションが半分以下しかできなかった.....「△」

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日

【ステップ3】ステップ2の結果をまとめて点数をつけてね。

「◎」は6点 「○」は4点 「△」は2点

2週間の合計点数

点