

【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まで取り組んだ人やアクション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	【 】点	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	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人と考えて、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)

市町名、学校名・学年・クラス・名前を忘れずにかいてね。

市・町

小学校

年

組

名前 (ふりがな)

シートの提出方法

切り取り線で切り取り、学校へ提出するか、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できます。
<https://forms.gle/r9EnMyinNMFd7Ge37>



みんな提出してね!

提出してくれた人全員に「省エネアクション認定証」と「参加賞」をプレゼント！ 提出しめ切り 令和6年10月25日



長崎県HP「わが家の省エネ日記」 URL <https://00m.in/ZZtae>



(キリトリ)

市・町

小学校

年

組

(ふりがな)

名前

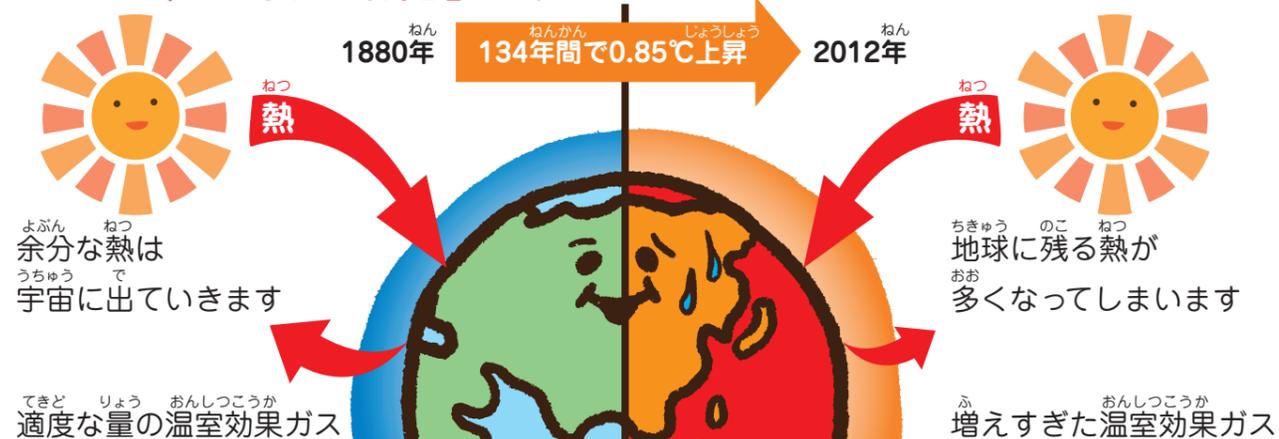


ながさきけんちいきかんきょうか
 長崎県地域環境課

地球温暖化ってなに？

私たちの住んでいる地球は、太陽からの熱が海や陸に届くことで暖められています。そして、暖められた地球からも熱が宇宙に放出されていますが、暖められた熱が地球から逃げすぎないようにしているのが、「温室効果ガス」です。でも「温室効果ガス」が増えすぎると、気温が上昇して、地球全体の気候が変化します。

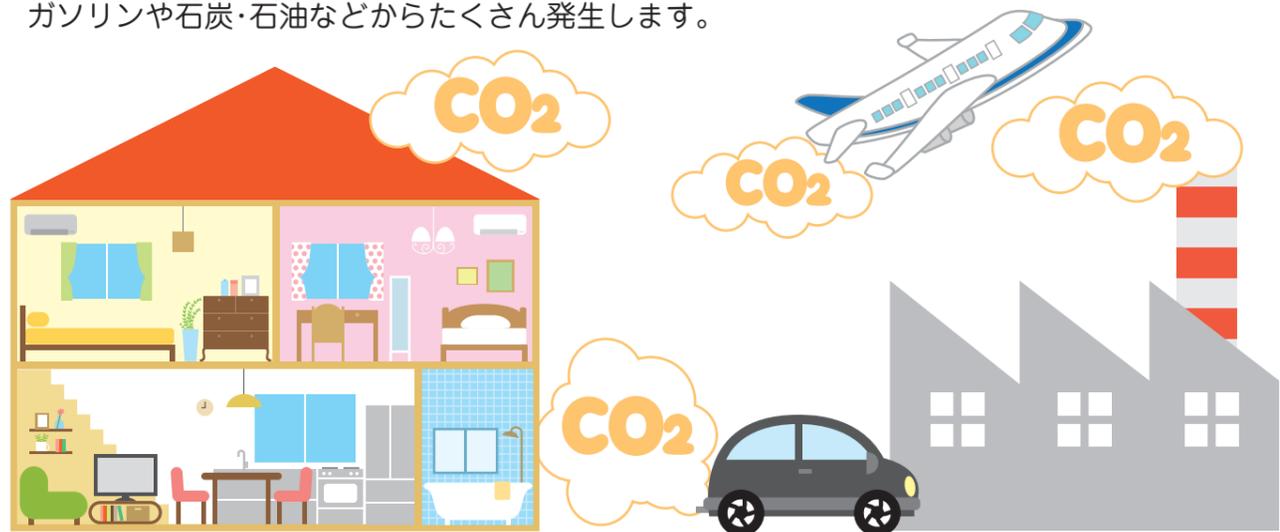
これが「地球温暖化」です。



地球温暖化の原因？

温室効果ガスにはメタン・フロンなどいくつかの種類がありますが、世界全体から排出される温室効果ガスの約80%は二酸化炭素(CO₂)です。

特に、車や工場の機械を動かしたり、電気を作ったりするときのエネルギーとして使われる、ガソリンや石炭・石油などからたくさん発生します。



地球温暖化でなにが起こるの？

①暑い日がふえる

長崎県は100年で年平均気温が1.5℃上がっています。

1日の最高気温が35℃以上となる「猛暑日」や夜の最低気温が25℃以上になる「熱帯夜」が多くなっています。また、熱中症が原因で、救急車で運ばれた人の数は増えています。



②大雨や洪水、がけくずれなどの災害がふえる

短時間のうちにせまい範囲に集中して大量の雨が降ったりする「集中豪雨」や積乱雲が次々に発生して線状に連なる「線状降水帯」が発生しやすくなります。長崎県でも洪水やがけくずれなどの災害が起こっています。



③台風が大きくなる

海水の温度が上がると、台風のエネルギー源となる水蒸気の量が増え、大きな台風が発生しやすくなります。



④海の高さが上がる

気温が高くなり、南極や高い山などの氷がとけて、海面が高くなり、低い土地は海にしずんでしまいます。陸地が海にしずむと、そこに住む生き物はくらせなくなります。



⑤海の温度が高くなって、生き物が住めなくなる

今まで長崎の海でとれていた魚がとれなくなるかもしれません。



⑥農作物にも影響がある

高温で農作物にも影響がでています。害虫や病気の発生が増えたり、コメの粒が白く濁り品質が悪くなったり、みかんは皮がぶかぶかになるといった影響がでています。





私たちの生活には電気やガス・ガソリンなどのエネルギーが必要ですが、でもエネルギーをたくさん使用すると温室効果ガスの二酸化炭素(CO₂)もたくさん出るので、不必要なエネルギーはなるべく使わないこと(省エネ)が大切です。みんなで省エネに取り組みましょう。



規則正しく
早寝早起き!

デコ活とは…脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動です。

●夜更かしをしすぎると…

夜遅くまで起きていることで、余分な電気を使います。暗い時間に使う電気を減らしましょう。

●冷蔵庫にも…

冷蔵庫の中を冷やすために、電気を使っています。冷蔵庫の中は詰めすぎずスッキリさせましょう。逆に冷凍庫はすきまをあけない方が省エネになります。



アクション 5 シャワーは出しっぱなしにしない!

●お風呂にも…

お風呂を沸かすのに、水道や電気・ガスを使っています。家族みんなで入浴間隔を空けずに入りましょう。



アクション 4 見ていないテレビを消そう!

●テレビでも…

テレビをつけるのに電気を使っています。テレビゲームをしたあとは、ゲーム機だけでなく、テレビの電源も忘れずに切りましょう。



アクション 3 使わない部屋の照明を消そう!

●学校や職場でも…

室内を明るくする照明に電気を使っています。使わない電気は消しましょう。



●食材を運ぶにも…

給食やコンビニの商品を運送するためにガソリンなどが使われています。長崎県産品を食べると運送するためのエネルギーは少なくてすみます。



あさ朝

アクション 1 冷蔵庫を開ける時間を減らそう!

●ご飯にも…

ご飯を作るために、ガスや電気がたくさん必要です。残さず食べましょう。



●歯磨きにも…

お水がおうちに届くまでにたくさんのエネルギーを使っています。お水を出しっぱなしにしないようにしましょう。

●学校や会社への移動にも…

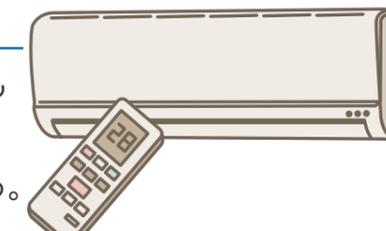
みんなで乗り合う、バス・電車などの公共交通機関を利用しましょう。短い距離は歩きましょう。歩く健康にも良いですね!



アクション 2 エアコンを適切な温度設定にしよう!

●エアコンにも…

部屋の冷房や暖房に使うエアコンにも電気が必要です。熱中症に気を付けて無理せず適切な温度設定にしましょう。



ここで紹介しているのはほんの一部です。みんなも生活のどこで省エネできるか考えてみよう!



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

二酸化炭素減少量 **3.0kg**

二酸化炭素減少量
夏 **14.8kg**
冬 **25.9kg**

二酸化炭素減少量 **2.1kg**

二酸化炭素減少量 **8.2kg**

二酸化炭素減少量 **28.7kg**



みんなで止めよう温暖化 長崎県

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!

アクション2 エアコンを適切な温度設定にしよう!
①夏(外気温31℃の時)28℃に設定すると、1年間の電気代は約940円節約!
②冬(外気温6℃の時)20℃に設定すると、1年間の電気代は約1,650円節約!

アクション3 使わない部屋の照明を消そう!
照明(蛍光灯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140円節約!
LEDランプだと約100円節約!

アクション4 見ていないテレビを消そう!
テレビ(液晶32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520円節約!

アクション5 シャワーは出しっぱなしにしない!
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!

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、暮らしを変える
「ながさきデコ活 省エネアクション」



【ステップ1】下の表にあるアクションで2週間(14日間)取り組む項目を選んで、○をつけてね! 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	エアコンを適切な温度設定にしよう!	
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	シャワーは出しっぱなしにしない!	
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館で調べたり、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

(キリトリ)