

NO DRIVING CARS

車に乗らない



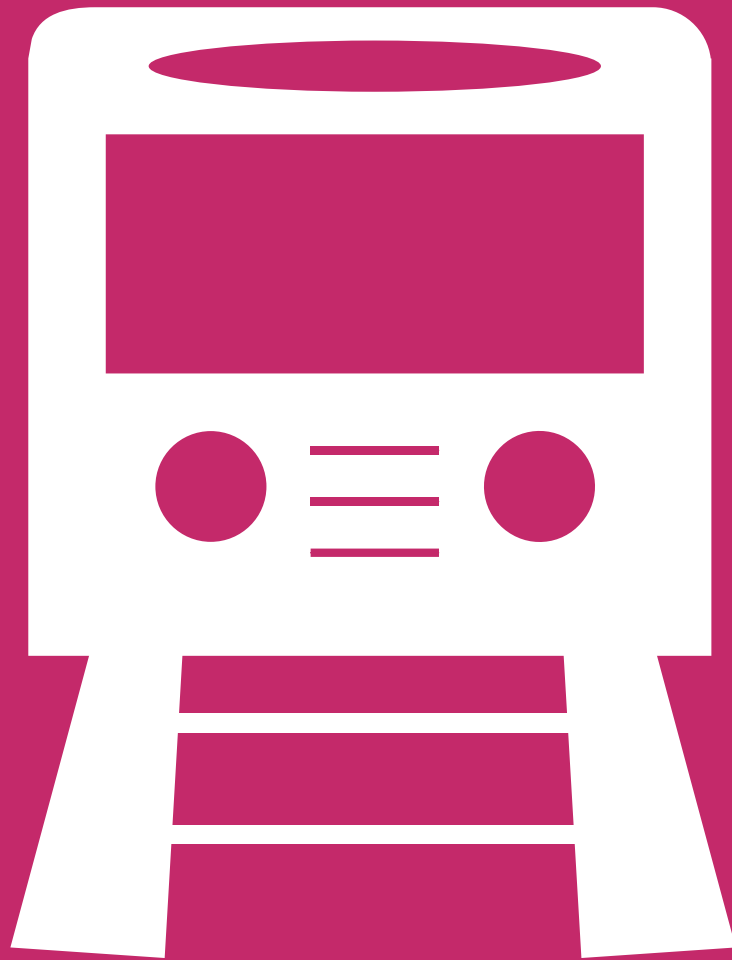
# 車に乗らない

- ・ 2019 年度における日本の二酸化炭素排出量（11 億 800 万トン）のうち、運輸部門からの排出量（2 億 600 万トン）は 18.6% を占めています。（国土交通省）
- ・ 運輸における二酸化炭素の排出量のうち、45.9%（9,458 万トン）は自家用乗車です。（国土交通省）
- ・ 買い物など近くのスーパーへ行く際は、車ではなく自転車や徒歩でゆっくり外の空気を感じながら行ってみましょう。

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

TRAVEL WITH PUBLIC  
TRANSPORTATION

電車で旅



# 電車で旅

・環境省では CO2 排出の少ない移動にチャレンジしてもらうため、以下の「smart move (スマートムーブ)」を推奨。

\* 公共交通機関の利用

\* 自転車、徒歩での移動

\* 自動車の利用を工夫

\* 長距離移動の工夫

\* 移動・交通における CO2 削減の取組に参加。

・1km 移動する際の 1 人当たりの CO2 排出量は、自家用車、航空、バスに比べ電車が少ない。

(政府広報オンライン HP より)

◆**マイチャレンジ** (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

TAKE A WALK  
AROUND THE HOUSE

家の周りを  
散歩



# 家の周りを散歩

- ・世界 20 カ国を対象にした「平日に座っている時間」の調査では、日本人が座っている時間の長さは世界 1 位。\*
- ・江戸時代には庶民は 1 日 3 万歩歩いていたといわれる。
- ・厚生労働省は、成人の 1 日の目標歩数を 8000 歩程度としている。
- ・家の周りを歩きながら、季節の移り変わりを感じたり、生物を観察してみましよう。落ちているごみがあれば拾いましよう。環境活動は身近なところで実践できます。

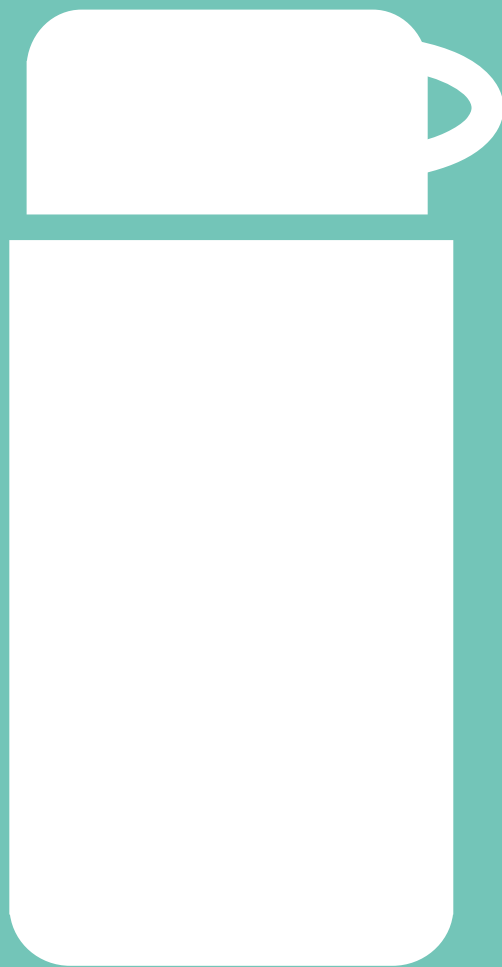
\* (Bauman AE et al. The descriptive epidemiology of sitting)

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)



CARRY YOUR OWN  
BOTTLE

マイボトル  
持参



# マイボトル持参

- ・日本人1人当たりの年間プラスチック廃棄量は32 kgで世界2番目に多いです。(UNEP2018)
- ・ペットボトルの国内年間出荷は227億本。(PETボトルリサイクル推進協議会(2017))
- ・リサイクル率の高いペットボトルだが、全体の約6割は、「サーマルリサイクル」であり、CO<sub>2</sub>を排出している。
- ・マイボトルを持ち歩き、使い捨てごみを減らそう。

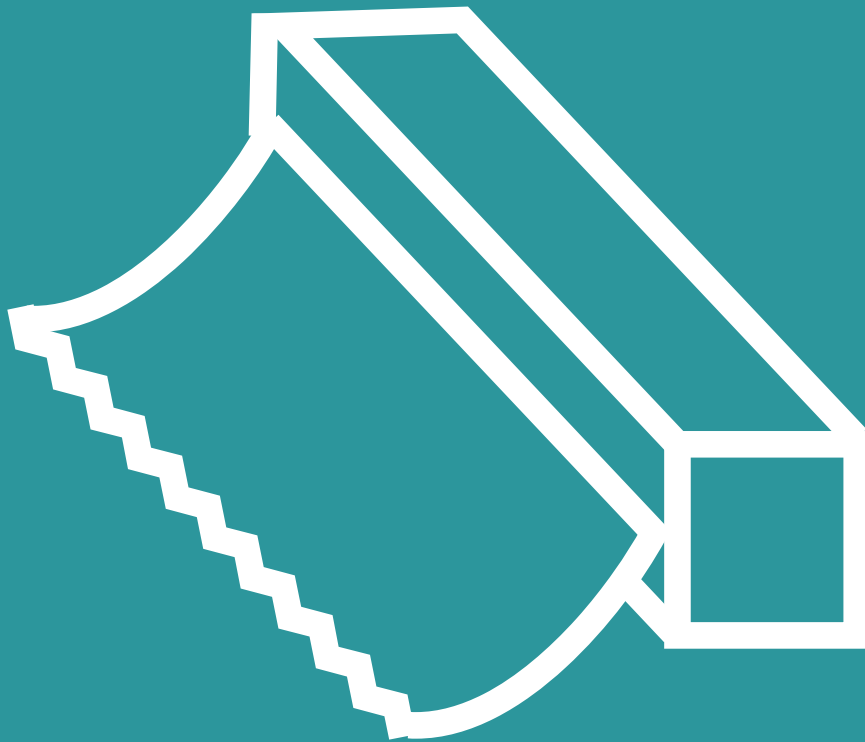
## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

- 
-



NO USE OF  
PLASTIC WRAP

ラップを  
使わない



# ラップを使わない

- ・ポリ袋・ラップの家計消費支出は2127億円、静岡県の1人当たりの年間支出は1292円です。

(総務省家計調査 2020)

- ・製造時に使われるビスフェノールA (BPA) などの添加物は、内分泌系への悪影響が懸念される物質であるため、欧米ではその使用を規制する国もある。

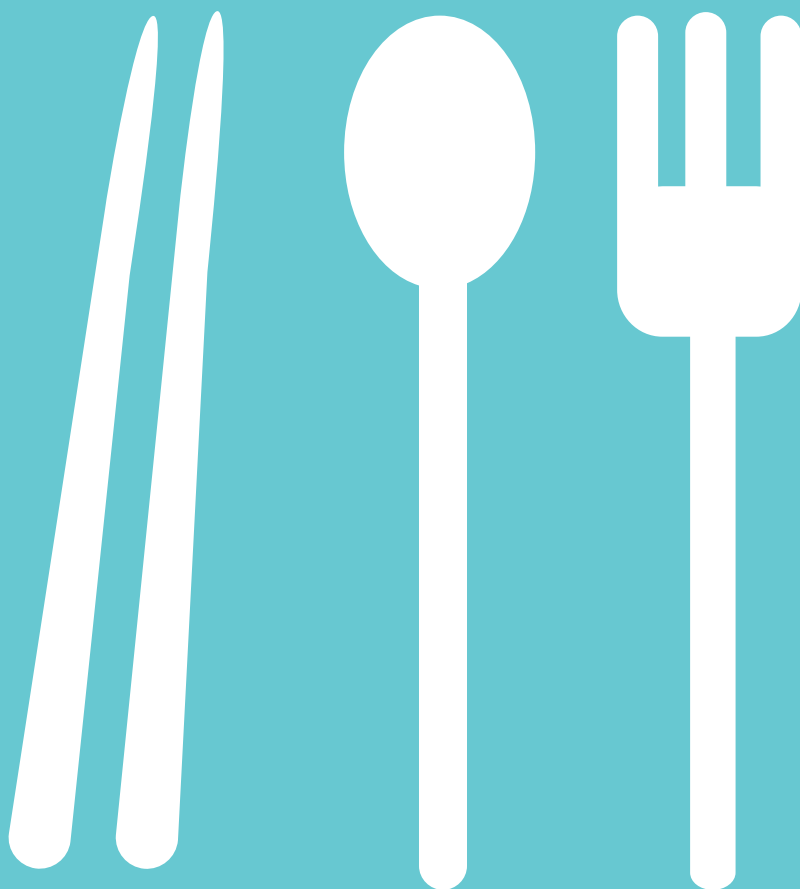
- ・蜜蝋ラップや、繰り返し使えるシリコンバッグなどの代替品もあるので、利用してみましょう。

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)



BRING YOUR OWN  
CUTLERY

マイ箸持参  
(カトラリー)



# マイ箸 (カトラリー) 持参

- ・国内における割り箸の消費量は、減少傾向となり、2010年には194億膳、国民一人当たり年間約150膳（林野庁）
- ・2010年に国内で消費された割り箸のうち、97%が中国産を主とする輸入品（林野庁）
- ・コンビニやスーパーで渡されるスプーンやフォークは可能な限り断りましょう
- ・もし利用する場合は、国産のものを選んだり、間伐材を利用したものや、放置竹林で問題にもなっている竹製の割り箸を選ぶとよいでしょう

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

- 
-

CARRY YOUR OWN  
ECO BAG

マイバッグ  
持参



# マイバッグ持参

- ・ 2020年7月よりレジ袋有料化がスタート。
- ・ 国連環境計画 (UNEP) の 2018 年度報告書によると、世界 60 カ国以上でプラスチック製買い物袋は禁止、もしくは有料化されている。
- ・ 2020年11月レジ袋使用状況に関する WEB 調査の結果「1 週間、レジ袋をつかわない人」は、3 割から 7 割に増加。(レジ袋チャレンジ HP より)
- ・ 海洋プラスチック問題の解決には、プラスチックの使用量を減らすことが不可欠です。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

NO SINGLE USE  
PLASTIC

NO 使い捨て



# NO 使い捨て

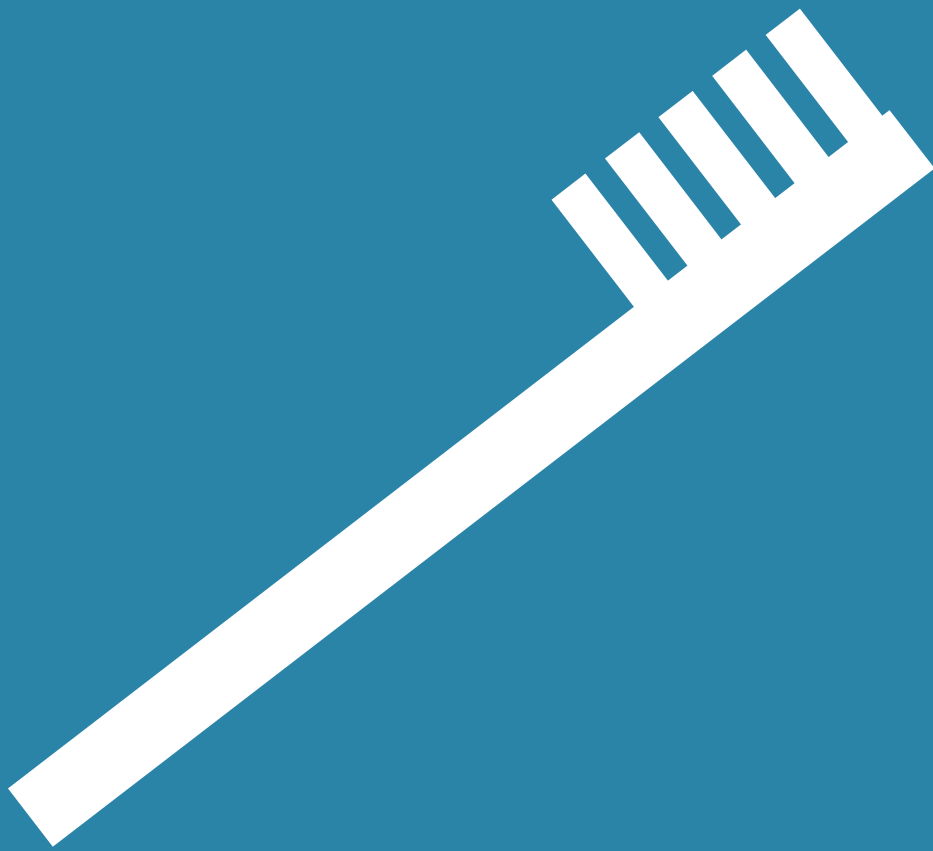
- ・ EU では、使い捨てプラスチック製品の流通を 2021 年までに禁止する法案を採択。流通や使用の禁止対象となるプラスチック製品は、綿棒の軸、カトラリー、皿、ストロー、マドラー、風船用の棒、持ち帰り用飲料カップ、ファストフードの包装、発泡ポリスチレン製の食品容器など。
- ・ このままだと 2050 年には海洋プラスチックごみの量が海の魚を上回るという予測が出される。(世界経済フォーラム報告書)
- ・ 身近なもので、使い捨てしなくていいものがないか確認しよう。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)



USE BAMBOO  
TOOTHBRUSH

歯ブラシを  
竹製に



# 歯ブラシを竹製に

- ・ 世界で廃棄されるプラスチック歯ブラシは36億本。(ザ・ハンブル・カンパニー)
- ・ 歯ブラシは日本で年間4.5億本消費されています。(全日本ブラシ工業協同組合2004)
- ・ 歯みがき粉(洗顔料にも)には、マイクロビーズと呼ばれる微細プラスチックが含まれている物があり、海洋プラスチック問題にもなっている。
- ・ 安いものを短く使うのではなく、長持ちするものを大切に使いましょう。

## ◆マイチャレンジ(自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

- 
-

USE BIODEGRADABLE  
SPONGE

スポンジを  
自然由来に



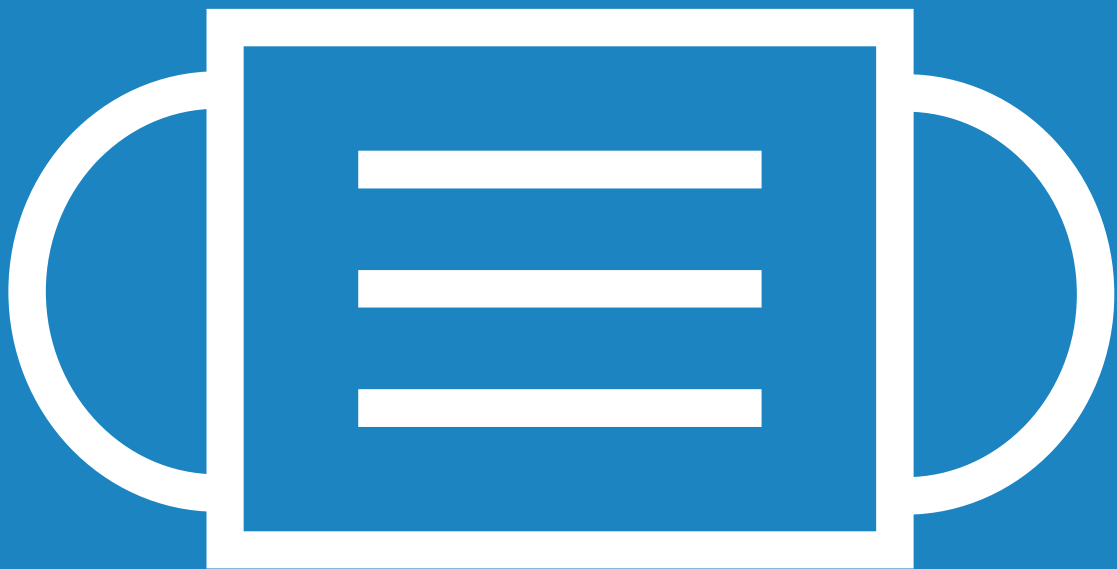
# スポンジを自然由来に

- ・家庭で使われるスポンジは合成繊維などを使用したプラスチック製品が多く、使用しているうちに削れて排水と一緒に流れてしまっています。
- ・2050年には海洋プラスチックごみの量が海の魚を上回るという予測が出されている。(世界経済フォーラム報告書)
- ・昔ながらのヘチマをスポンジとして使ったり、コットン布巾など自然由来のものを使うことで、海洋プラスチック問題の解決に一步近づけます。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

NO DISPOSABLE  
MASKS

マスクを  
使い捨てない



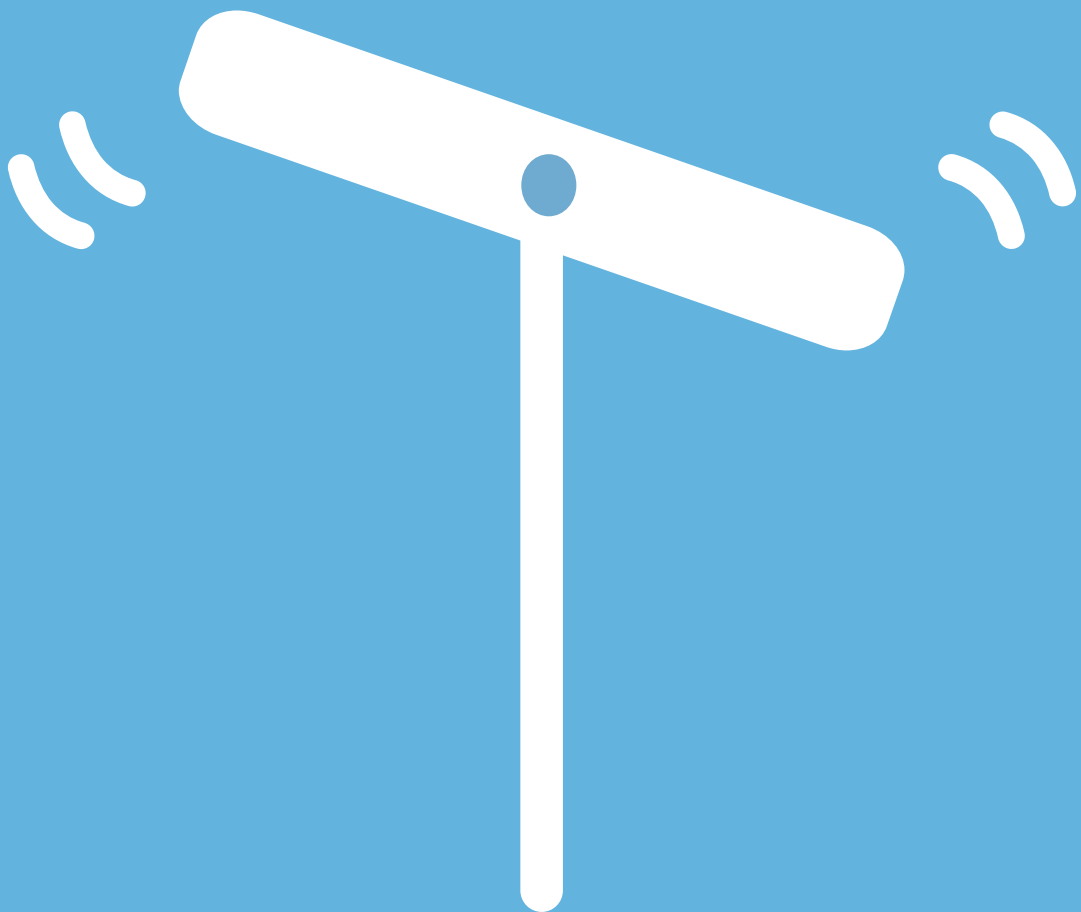
# マスクを使い捨てない

- ・世界中で使われる使い捨てマスクは現在、1日あたりおよそ68億枚にも上る。(RMIT 大学研究チーム)
- ・2020年は1年間に世界でおよそ15億6000万枚のマスクが適切に処分されず、最終的に海に流れつuitたとされる。(オーシャンズアジア)
- ・医療現場などでは、使い捨てが必須であるのに対して、一般市民は洗って繰り返し使えるなどのリユースマスクを使うことで、ごみを減らすことができる。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

MAKING YOUR  
OWN TOYS

竹でおもちゃ  
道具づくり



# 竹でおもちゃ道具づくり

- ・玩具の多くがプラスチック製品であり、環境に配慮したもののづくりを進める玩具メーカーも増えてきている。
- ・デンマークで始まった「森のようちえん」では、幼児期の自然体験活動によって、こどもの自主性と主体性を育てることを重視している。
- ・自然の中には、子供を夢中にさせる素材が山ほどあります。おもちゃをただ買って与えるだけでなく、自然の中を歩き、面白いものを発見したり、作ったりしながら、遊んでみましょう。

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）



SHOP WITH  
LESS PLASTIC

タッパー  
チャレンジ



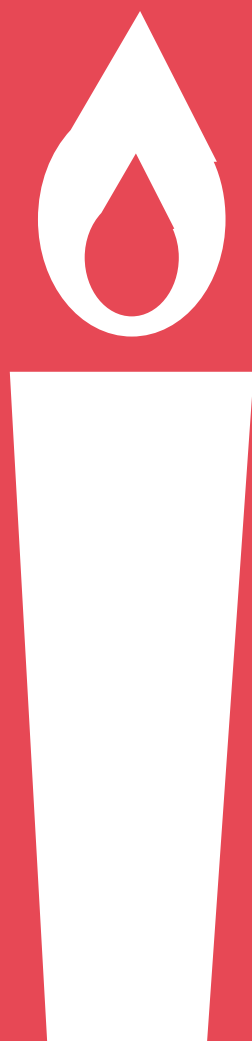
# タッパーチャレンジ

- ・食品トレーは年間約 13 万トン生産されています。(発砲スチレンシート工業会)
- ・環境省では 2030 年までに使い捨てプラスチックを累積 25%排出抑制するという目標を立てている。
- ・ノントレー包装商品を積極的に選びましょう。
- ・食品トレー入りの商品を購入した際には、しっかり洗って乾かしてからリサイクルに回しましょう。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

CANDLE NIGHT

キャンドル  
ナイト



14

# キャンドルナイト

- ・ 2001年アメリカのブッシュ政権下のエネルギー政策に反対したカナダの自主停電運動に由来。
- ・ 日本では2003年に大地を守る会の呼びかけにより「100万人のキャンドルナイト」が始まる。夏至と冬至という、一年で最も「日」が長く（短く）なる日に、キャンドルの「灯」とともし、スローな夜を過ごすことを目的とする。
- ・ キャンドルナイトを実践し、電気の消費を見直してみませんか。
- ・ 火の元には十分注意しましょう。

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）



NO MEDIA

ノーメディア



15

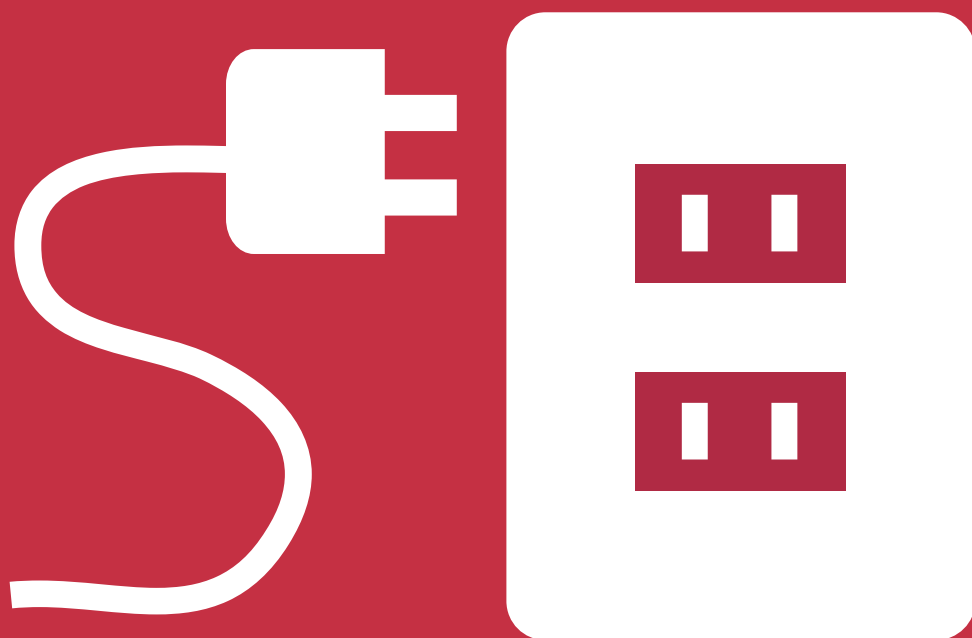
# ノーメディア

- ・ ネット依存による健康被害は様々なものがあり社会的な問題となっている
- ・ ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先し、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態を指す。
- ・ ネット依存が疑われる中高生は約 93 万人（7 人に 1 人）いるといわれています。（厚生労働省 2017）
- ・ ノーメディアデーを設け、家族と話す時間や自分を見つめなおす時間を作ってみましょう。

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

REDUCE  
STANDBY POWER

待機電力  
OFF



# 待機電力 OFF

・家庭1世帯あたりの待機消費電力は、全消費量の約5%を占める。  
(資源エネルギー庁 2015年)

・待機電力とは、機能維持、指示待ち状態、接続しているだけで消費する電力を指す。

1. こまめに電源を切る

2. スイッチ付きタップを使う

3. オートOFF機能を使う

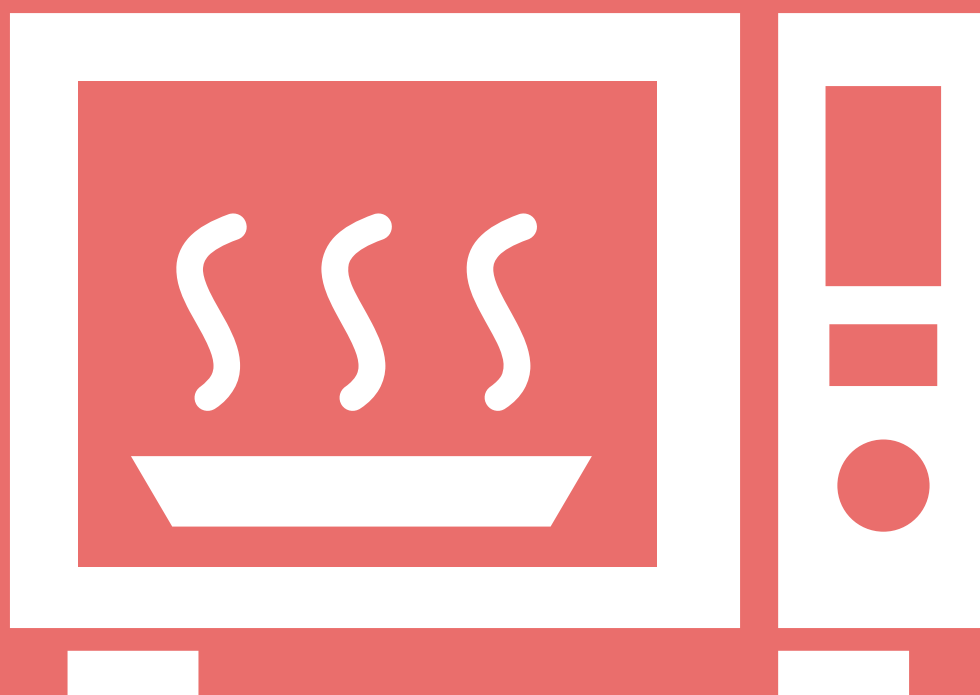
(「みんなで節電アクション！」特設サイトより)

◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)



NO USE OF  
MICROWAVE

電子レンジを  
使わない



# 電子レンジを使わない

・環境科学の学術誌「Science of the Total Environment」に掲載された論文によると、欧州連合（EU）では電子レンジ1億3000万台で使用される電力によって毎年770万トンの二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が大気中に排出されている。これは自動車約800万台の年間排出量に匹敵する。

（一般社団法人環境金融研究機構 HP より）

・せいろで温めたり、冷凍食品の利用を控えたりすることで、電子レンジを使わない生活を送ってみましょう。

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

USE AIR CONDITIONER  
EFFECTIVELY

エアコンを  
賢く使おう



# エアコンを賢く使おう

・家庭内の消費電力の約3割が冷房・暖房です。

((一財) 日本エネルギー経済研究所「エネルギー・経済統計要覧2021」)

・扇風機と一緒に使って空気を循環させましょう。

・2週間に1度フィルターの掃除をしましょう。

・カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。(環境省 COOL CHOICE より)

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

CONSERVEATION OF  
BATH WATER

お風呂の  
節水



# お風呂の節水

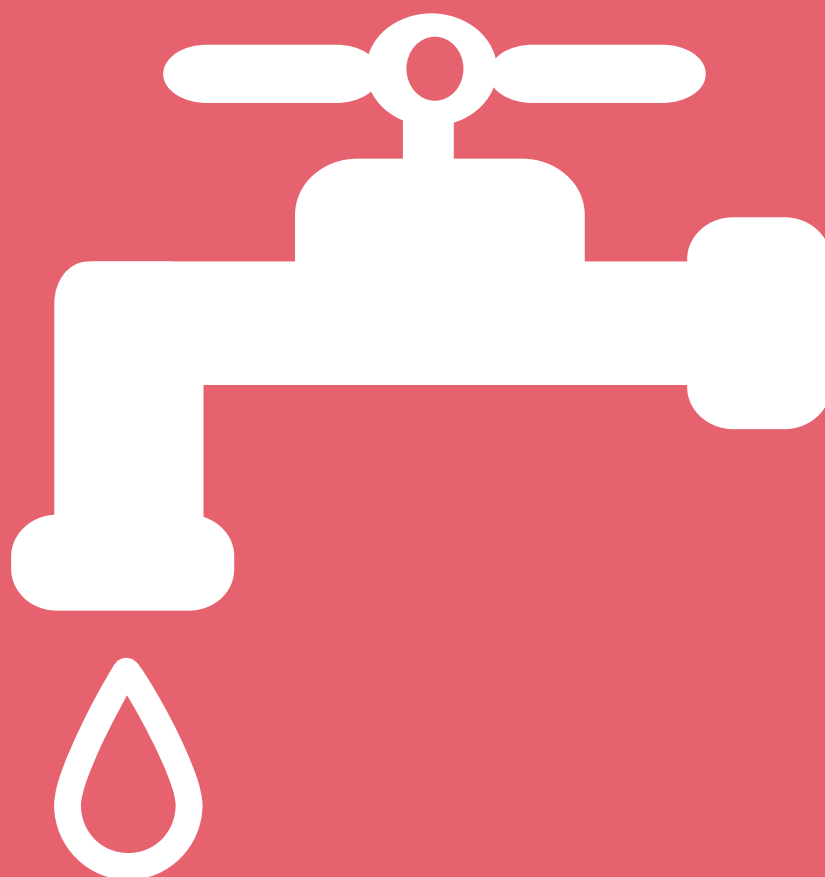
- ・シャワーをこまめに止めて使うと1回あたり約8L、1カ月で約960L節水、お湯はりの量を少なくすると約20～30%節水。
- ・洗濯時、お風呂の残り湯を再利用すると1回あたり約90L、1カ月で約2,700L節水。(TOTO 環境 BOOK 水と環境より)
- ・水需要は2000年から2050年の間に、全体で55%の増加が見込まれ、2050年に深刻な水不足に見舞われる河川流域の人口は、39億人(世界人口40%強)となる可能性もあると予想される。  
(国土交通省)

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)

- 
-

CONSERVATION OF  
TAP WATER

上手な  
皿洗い



# 上手な皿洗い

- 食器をため洗いすると1回で約90L、1カ月で約5,400L 節水。
- 歯磨きのときコップで口をすすぐと1回あたり約5.4L、1カ月で約1,296L 節水。
- 吐水量を少なくして使うと（ハンドルを1/4回転にする）1分あたり約3L 節水。（TOTO 環境 BOOK 水と環境より）
- 水資源として利用可能な水の量は、降水量の変動により変化するため、地球温暖化による気候変動は、水の利用可能量に大きな影響を及ぼす。（国土交通省）

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）



FIND 10 SPECIES OF  
BIRDS IN YOUR  
NEIGHBOR

鳥類 10種  
見つける



# 鳥類 10種見つける

・SDGs 15番目の目標「陸の豊かさを守ろう」より、地元地域の種を特定したり、生物多様性の基準を理解したりしながら、地元地域の生態系や世界の生態系に関連づけて、生態学の基本を理解することを目指しています。身の回りの生き物の名前を知ることによってその存在を意識できるようにします。

・日本の鳥、植物、昆虫は俳句などの季語として用いられるくらい身近な存在でした。そこで身近な自然や生き物から俳句を一句詠んでみませんか？

◆**マイチャレンジ**（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

FIND 10 SPECIES OF  
PLANTS IN YOUR  
NEIGHBOR

植物 10種  
見つける



# 植物 10種見つける

・SDGs 15番目の目標「陸の豊かさを守ろう」より、地元地域の種を特定したり、生物多様性の基準を理解したりしながら、地元地域の生態系や世界の生態系に関連づけて、生態学の基本を理解することを目指しています。身の回りの生き物の名前を知ることによってその存在を意識できるようにします。

・日本の鳥、植物、昆虫は俳句などの季語として用いられるくらい身近な存在でした。そこで身近な自然や生き物から俳句を一句詠んでみませんか？

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

FIND 10 SPECIES OF  
INSECTS IN YOUR  
NEIGHBOR

昆虫 10種  
見つける



# 昆虫 10種見つける

・SDGs 15番目の目標「陸の豊かさを守ろう」より、地元地域の種を特定したり、生物多様性の基準を理解したりしながら、地元地域の生態系や世界の生態系に関連づけて、生態学の基本を理解することを目指しています。身の回りの生き物の名前を知ることによってその存在を意識できるようにします。

・日本の鳥、植物、昆虫は俳句などの季語として用いられるくらい身近な存在でした。そこで身近な自然や生き物から俳句を一句詠んでみませんか？

## ◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）

TRY INSECT FOOD

昆虫食に  
挑戦



# 昆虫食に挑戦

エントモファジー（昆虫食）

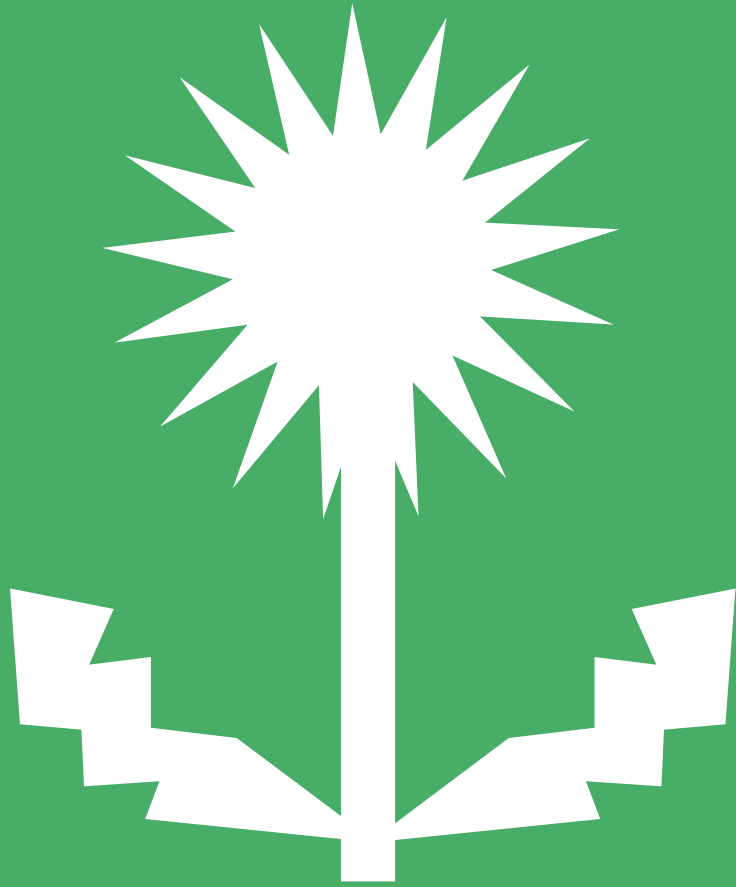
- ・高タンパク、良質な脂肪（不飽和脂肪酸）、ミネラルが豊富、高栄養食。
  - ・飼育効率のよさ。（牛肉1キロ増やすのに10キロの餌、コオロギは2キロ）
  - ・食べられる部分が多い。（牛40%、コオロギ80%）
  - ・狭い土地と少量の水で飼育できる。
  - ・メタンガスや二酸化炭素など温室効果ガスがほとんど発生しない。
- （昆虫彩色館HPより）

◆マイチャレンジ（自分の挑戦を具体的に考えてみよう）



TRY WILD GRASSES

野草を食べる



25

# 野草を食べる

- ・日本人は古くから生活の中に季節の草花を楽しむ生活を送ってきました。
- ・山菜などの春を味わう野草の他に、実はその辺に生えているような雑草も食べられたり、生薬に使われています。(例：ミツバ、ヨモギなど)
- ・自分の身の回りで食べられる野草を探し、身近な生物多様性を感じてみましょう。
- ・食べるときは必ずその植物を調べてから食べましょう！わからない時は、食べるのをやめましょう。

## ◆マイチャレンジ (自分の挑戦を具体的に考えてみよう)