



ふじのくに
エコチャレンジ

CHECK
チェック

CHECK チェックとは…

【CHECK】は、5つの項目をチェックすることにより、手軽なエコライフのポイントや効果を実感することができる「CHECKシート」を用いて、参加者の取組みの継続や新たなアクションを促進する事業です。

また、実施市町、参加事業所や学校等（希望による）には、『エコチャレンジCHECK認定証』を贈呈します。

●実施体制

2017年度は、2市2町(小山町、川根本町、菊川市、湖西市)と、連携して事業を行いました。

●事業の流れ

各実施市町においてイベント来場者、自治会、学校、企業、団体等にCHECKシートを配布して実施しました。

エコチャレンジ
CHECKシート
(一般用)

ふじのくにエコチャレンジ CHECK

“実践している”という項目にチェック！

- エアコン(夏:冷房/冬:暖房)利用を1時間短く **※0.8万本**
- 冷蔵庫に物を詰めすぎない **※0.6万本**
- 入浴は家族で間隔を空けない(追い焚きしない) **※2.3万本**
- 運転時はふんわりアクセル(発進時は5秒で20km/hくらい) **※5.2万本**
- 生ごみを出すときはよく水切りをする **※0.2万本**

●上の5項目を全部実践すると、年間約**340kg-CO₂**を削減！これは2Lのペットボトル約**9.1万本**分の量です。

ニックネーム _____ 住所 _____ 性別 男・女 _____ 市町 _____ 年代 **0**代

静岡県地球温暖化防止活動推進センター

地球にやさしいエコレシピ!!

野菜の出汁 「ベジスロス」

調理の時に出る野菜の皮や根っこを冷蔵庫にストックしておいて、ある程度たまったら凍込だけ！色んな料理にコシをプラス、おいしさUP！栄養UP！生ごみ減ってGoodですよ！

野菜の切れ端…両手いっぱい分 ●水…1300ml ●料理酒…小さじ1
※入れる野菜によっては、色や味が異なります。

- 野菜の切れ端を洗い、鍋に入れます。水を加え、煮込みます。料理酒を小さじ一杯入れ、弱火で20～30分くらい煮込みます。
※煮過ぎさせないように注意！
- 煮込み終わったら、ふきんやキッチンペーパーなどを使用してスープをこします。
- スープが冷めたら容器に入れ、すぐに使わない分は製氷皿に入れて凍らせて保存しておけば、使用したい分だけいつでも使う事が出来ます。(冷蔵で3日間、冷凍で2～3ヵ月を目安に使い切ってください！)

ベジスロスは、いろんな料理に使えるよ!

- カレー**：お湯を少し加えてベジスロスに代えただけで栄養満点のカレーに！
- 肉じゃが**：お湯を少し加えてベジスロスに代えただけで栄養満点の肉じゃがに！
- 味噌汁**：お湯を少し加えてベジスロスに代えただけで栄養満点の味噌汁に！
- ハンバーグ**：お湯を少し加えてベジスロスに代えただけで栄養満点のハンバーグに！

エコチャレンジ
CHECKシート
(こども用)

ふじのくにエコチャレンジ CHECK

“できていること”を選んで○をつけてね!

CO₂をへらそう! エコライフをしよう!

- ごはんを残さず食べます
- ごはんをやすどぎに出すCO₂を出さず
- 部屋の明かりをつけっぱなしにしません
- 乾燥機で洗濯物を乾かすときにCO₂を出さず
- ドライヤーを使う時間を1分減らします
- 水を流すときやトイレに水を流すときにCO₂を出さず
- 水道の水を流しっぱなしにしません
- お風呂はお湯が冷めないうちに続けて入ります
- 水を温めるためにCO₂を出さず

●5つ全部やると、風船にして約**5,000**コ分のCO₂を減らすことができますよ!

ニックネーム _____ 住んでいるところ _____ 性別 男・女 _____ 市町 _____ 学年 小・中・高 _____ 年齢 _____

静岡県地球温暖化防止活動推進センター

ふじのくにエコチャレンジCHECK事業 CHECKシート配布～回収実績表

各市町のCHECKシートの配布枚数、取組み(回収)枚数およびCO₂削減量[※]は下記の通りです。

2018/2/17 現在

市町名	配布枚数			回収枚数			CO ₂ 削減量 [※] (kg-CO ₂)
	合計 (枚)	大人 (枚)	子ども (枚)	合計 (枚)	大人 (枚)	子ども (枚)	
小山町	1,000	500	500	261	194	67	55,929.39
川根本町	700	400	300	305	170	135	55,946.21
菊川市	435	0	435	403	0	403	43,276.61
湖西市	500	250	250	343	223	120	72,956.95
総合計	2,635 枚	1,150 枚	1,485 枚	1,312 枚	587 枚	725 枚	228,109.16 kg-CO ₂

二酸化炭素削減量[※] **228.1 t-CO₂**

2Lペットボトル換算 **約6,113万本分!!**

※チェックされた項目を1年間継続実施したとする

ふじのくにエコチャレンジCHECK 認定証

〇〇地区自治会 殿

貴団体はエコチャレンジを実施し、下記のとおり二酸化炭素を削減しました。ここにその成果をたたえ、「ふじのくにエコチャレンジCHECK取組団体」として認定いたします。今後も地球温暖化防止をめざし、エコ生活を続けていきましょう。

◎参加者数
……123名様(大人100・子ども23)

◎二酸化炭素削減量(年間換算として換算した場合)
……約496.7kg-CO₂
……2L PETボトル換算で約123,456本分

平成27年4月1日
実施：〇〇市〇〇町
静岡県「ふじのくにエコチャレンジ」実行委員会
事務局 静岡 静岡

エコチャレンジ
CHECK
認定証
(サンプル)