

◆ニックネーム・グループ名（人数）

SnooMi

（ 1人 ）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

我が家の売電問題

活動の動機

私の家には太陽光パネルを設置しており、そこで発電した電力を売っています。しかし、その制度が終了し、1/5ほどの値段しか売れなくなることをきっかけに、電力の有効活用の仕方を考えたいと思ったからです。

太陽光発電システムの 発電電力を電気自動車に充電



活動実施日

20220730

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題

電力の売価が下がってしまう今、値段が下がっても売り続けるか自家消費するなど電力をどうやって有効活用できるかということ。

目指す将来の姿

自分の家で発電して他のところに売って収入を得る方法でも電力は無駄になっていないので良いと思います。しかし、自分の家で電気を有効活用できるようになれば良いと思います。

活動の内容

- 1 売価が下がっても電気を売り続ける。
- 2 電気自動車とV2H を買う。
- 3 蓄電池を買う。

この1から3の買った時の金額、メリット、デメリットをそれぞれあげ、どの方法が良いか比較する。

- 1 買うものはないが売電価格が下がる。
 - 2 機械、車の購入に費用がかかるが自家消費ができる。
 - 3 機械の費用はかかるが自家消費ができる。
- そして、検討した結果私は2が良いと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

愛知県立豊丘高等学校

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

夏バテ防止！予防対策をしてみよう。

活動の動機

私は、夏に夏バテになって体調を崩すことが今まで多かったので、それを改善したいと思い、この活動を選びました。



活動実施日

20220810

目指すSDGsゴール

3 すべての人に健康と福祉を

解決したい地域の課題

私と同じように夏バテになり、それがきっかけとなって体調を崩してしまう人は少なからずいると思うので、私も含めてそのような人々が夏を快適に過ごすことが出来るようになって欲しい。

目指す将来の姿

私は、この活動を実践することで、夏バテによって体調が崩れるのを防止するという点で、3番全てのの人に健康と社会福祉を、無駄なく正しい方法で料理することで、12番つくる責任つかう責任、を達成することができる。

活動の内容

まず、夏バテとは何か、なる原因は何なのかについて調べました。夏バテは発汗による水分不足やミネラル不足、睡眠不足などによって引き起こされるため、不足するミネラル(特にビタミンB1)を多く含む食材を使用して料理を作る、就寝時間、起床時間を定めて睡眠時間を取り、体調を良好に保つという2つの活動を実践しました。これらの結果から、今年の夏は食欲の低下や体調不良などはほとんどなく、健康に生活できました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

とよだ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル いらない服をリメイク

活動の動機

まだ着れる服、一度も着られていない服があるにも関わらず、年間百万トンもの衣服が廃棄されているという問題をきっかけに、私達にもできる対策はないかと思い、この活動を選びました。



活動実施日

20220812

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題

まだ着れる服、一度も着られていない服があるにも関わらず、年間百万トンもの衣服が処分されてしまっているという問題

目指す将来の姿

いらない服をエコバッグにリメイクしたり、その他のいらない服を服の回収を行っている店舗で服を寄付することで、12番のつくる責任、つかう責任、17番のパートナーシップで目標を達成しようにつなげることができる未来

活動の内容

最初に着なくなったTシャツを使ったエコバッグづくりを行った。まずTシャツの袖を縫い目に沿ってカットし、首周りの部分を切り、バックの口部分となるところをつくる。そして裾を端から縦方向に1センチ幅で切っている、できた向い合せのフリンジを固結びをして仕上げた。次にその他の着なくなった服の寄付を行った。衣服の回収を行っている店舗はユニクロ、GU、無印良品などがあつた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

戸苅優花

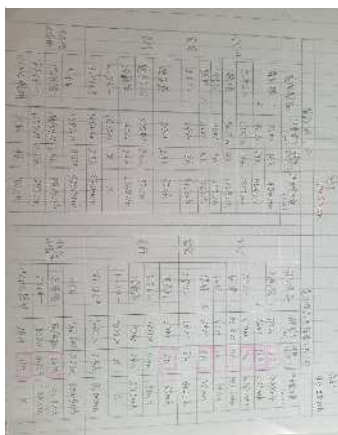
（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 家庭の電力を工夫で節電！

活動の動機 地球温暖化など、厳しい暑さが続く中、たくさんの人が電化製品を使っている。そのため電力に余裕をもたせるには自分も節電をしていくべきだと思ったから。



活動実施日

20220811

目指すSDGsゴール

11 住み続けられるまちづくりを

解決したい地域の課題

最新の電化製品が増えて、使う人が多くなったため、つけっぱなしや電力の無駄使いをする人がいること。将来の人達まで安心して電力を使えるようにすること。

目指す将来の姿

節電をこころがけて行っていくことで節電の工夫を知ることができ、電力の消費を防ぐことができる。また、節電は環境問題を解決していく中で重要なことであり行うことで住み続けられる町をつくることにつながる。緊急の時に使う電力を増やすことができる。

活動の内容

普段使っている電化製品を調べると16種類の家電があった。これらの家電を気にせず使うと、特にエアコンは14時間、照明は5時間も使っていることが分かった。また、電力を1番使っていたのは炊飯器でした。このことから改善するためにエアコンは使用時間を減らし、温度を1度あげる、炊飯器は長時間保温すると電力を多く使ってしまうのでやらないなど工夫しました。そうした事で結果、2955whの節電に成功しました。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

豊橋西高校

(1人)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 私達にできること

活動の動機 貧困についてもっと知ってもらう



活動実施日

20220815

目指すSDGsゴール

1 貧困をなくそう

解決したい地域の課題

フェアトレードの商品をもっと買いやすくする

目指す将来の姿

1人でも多くの人が貧困から抜け出せるようにする

活動の内容

フェアトレードの商品が売られている場所を調べる

KALDI、COSTCO、成城石井、コンビニ(セブンイレブンなど)
豊田市にフェアトレードの商品が専門的に売られている雑貨店があり名古屋にもSDGsに関係するお店が何件かあった。豊橋市にも何件かあったがもっと色々な人に知ってもらうためには人通りの多い豊橋駅や駅周辺にお店を構えるのが良いと思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

あいな

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 節水大作戦

活動の動機 今まで蛇口をひねって水が出てくるのが当たり前だと思っていたけど、世界ではきれいな水を飲めていない人もいると知ったこと。



活動実施日

20220815

目指すSDGsゴール

6 安全な水とトイレを世界中に

解決したい地域の課題

今私たちが安全に飲めている水を将来同じ地域に住む人たちにも飲むことができること。

目指す将来の姿

世界中が安全できれいな水を手軽に飲めるような未来。

活動の内容

私は一ヶ月の水道の使用量が平均よりも5580リットル多く水を使っているとわかり、節水するためにまずは顔を洗う時洗面器を使うように心がけるようにしようと思いました。いつもは水を出しっぱなしで顔を洗っていましたが使わない時に出る水がもったいないので気をつけていきたいです。また風呂の残り湯に洗剤を入れて洗濯水として使うのは続けていきたいなと思います。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

エコ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル エコバッグで海の生き物を守ろう！

活動の動機 海の生き物たちがビニール袋などを食べてしまって危ないと聞いたことがあったから。



活動実施日

20220814

目指すSDGsゴール

14 海の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題

海の生き物を守る

目指す将来の姿

安全で安心して暮らせるようにする。

活動の内容

買い物袋を買わずに常にエコバッグを持ち歩いて、エコバッグを活用する。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

アイヒ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 男女で家事をし、家庭内平和

活動の動機 現状の日本では女性ばかりが家事をしていて、それによる喧嘩や偏見などが起きているからそれを少しでも減らすために活動しようと思った



活動実施日

20220816

目指すSDGsゴール

5 ジェンダー平等を実現しよう

解決したい地域の課題

女性の家事の負担が多く、男性の負担とのつり合いがとれていないこと

目指す将来の姿

男女が協力しあって家事をし、より家庭内の空気が暖かく、安らげる姿

活動の内容

家庭内の食事の準備や、洗濯物を洗ってたたむなどを行なって男女の家事の負担を同じくらいにする。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

じょう

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

真夏の節電作戦

活動の動機

今年度の夏は、電力需給が厳しい見通しで、節電・省エネへの協力が要請されています。そのため、暑い中でもできる節電をしようと思ったからです。



活動実施日

20220813

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題

トラブルが発生した場合に、安定供給ができない可能性がある。家庭から出るCO2のうち半分を占めるのが電気。CO2の削減。

目指す将来の姿

節電を心がけて行うことで、電気の安定供給をすることができ、7番のエネルギーをみんなにそしてクリーンに達成することができる。

活動の内容

朝や昼は明るいので、カーテンを開け天窗などから差し込んでくる光で過ごすようにしました。家族は基本、リビングやダイニングなどの1階で過ごすため、クーラーを1箇所だけにおさえることができました。夜は、寝る時に薄暗い明かりだったのを完全に消灯するようにしました。夜にクーラーをつける時は、昼間よりも少し温度設定をあげ、使う電力を減らせるようにしました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

坂神美桜

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル エシカル消費 ～フェアトレード商品とは～

活動の動機

私は中学校の授業でフェアトレード商品を知り、発展途上国のカカオなどの作物や商品を生産する労働者に正当な賃金による収入を目指していることを知りフェアトレード商品は何があるのか知りたいと思ったからです。



活動実施日

20220818

目指すSDGsゴール

8 働きがいも経済成長も

解決したい地域の課題

アフリカ大陸のガーナやコートジボワールはカカオを生産する国であり、これらの国のカカオ農園では多くの子供たちが学校に行かず働き、子供たちが教育を受ける機会がなくなっていること。

目指す将来の姿

発展途上国の生産者の収入が増え生活が安定し、子供たちが労働をやめて学校に戻り教育を受けることができる。発展途上国内で地域経済が成長し、暮らしが安定して豊かになる。また治安が良くなり、紛争や戦争に繋がる地域や民族のトラブルも減らすことができる。

活動の内容

私の身の回りのスーパーや外国輸入品雑貨店ではコーヒー豆や紅茶があり、お店で見つけることができなかったコーヒー豆や紅茶以外のフェアトレード商品はカカオ製品、砂糖、はちみつ、ナッツ、ワイン、スパイスなどがありたくさんの種類があった。またフェアトレード商品と普通のスーパーに売っているコーヒー豆の価格を比べてみるとどちらも同じくらいの価格で買える。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

スヶ

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 未来の環境づくりを！

活動の動機 僕は中学校の時にSDGsの7番のエネルギーをみんなにそしてクリーンにを調べたことがあり、もっと知りたいと思い、この目標を選びました。



活動実施日

20220820

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題

僕が解決したいのは、地域の人々が手ごろで信頼できる、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスの確保を地域の人全員ができるようにすることです。

目指す将来の姿

僕は地域の人々が日本や他の国のエネルギー状況に興味を持ち、未来のエネルギーについて考えてみたり、調べてみたり、さらには実際に節電をするなどをすることで7番のエネルギーをみんなにそしてクリーンにを達成できる。

活動の内容

まずはエネルギーについて調べました。電気やガスで私たちの生活に欠かせないエネルギー。しかし、世界には未だに約7.3億人もの方が電気を利用できずにいる。電気が使えない地域では、薪や炭を燃やして料理をしている。そして次に実際に節電をやってみた。そうすると思ったより不便なことがなかったり、いつも通り生活できました。中には、1ヶ月で4000円ほど電気代が安くなっている人もいらっしゃるらしいです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

みかん

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 父をもっと健康に！食品ロスもなくそう

活動の動機 家に寒天がずっと残っていて、調べると寒天は高血圧を良くしてくれるので父の健康を向上させると同時に食品ロスも減らせると思い、この活動を選びました。



活動実施日

20220814

目指すSDGsゴール

3 すべての人に健康と福祉を

解決したい地域の課題

食品ロスが多いことです。健康に関しては、高血圧の人が多く、脳卒中などの病気にかかりやすくなっていることです。

目指す将来の姿

残っている寒天を使った料理を作り、食べることで、食品ロスを無くすことと、健康を向上させることを同時に達成することができます。そうすると、みんなが健康に笑顔で過ごすことが出来ます。

活動の内容

寒天について調べてみると、寒天に多く含まれる食物繊維は血圧を下げる効果があるとわかりました。ヨーグルト寒天や寒天ごはんなどの寒天を使った料理を1週間の食事の中に取り入れました。1週間の血圧を測ったところ、初日の血圧は最高血圧145、最低血圧97でした。最終日の7日目の血圧は最高血圧117、最低血圧81と下がりました。でも、正常血圧の値までは下がらなかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

武田容香

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル みんなに良い食事を

活動の動機

私たちは良い食事ができていますが、世界のあらゆるところでは飢餓で苦しんでいる人がいると知り、それをきっかけに、みんなが良い食事ができるようにしたいと思い、この活動を選びました。



活動実施日

20220729

目指すSDGsゴール

2 飢餓をゼロに

解決したい地域の課題

世界では9人に1人、約8億もの人々が飢餓で苦しんでおり、今でも飢餓の現状が続いており、深刻にもなっているところがある。

目指す将来の姿

世界のみんなが何にも不自由なく、平等に良い食事、良い生活ができるようになり、全てが平等でいられ、飢餓が増えないように1人1人の飢餓への意識が高まっている。

活動の内容

世界では、約8億人が飢餓で苦しんでいるが、日本では食品ロスが問題になっています。飢餓の原因として自然災害、紛争、貧困によって起きます。世界の食糧問題を減らすためにも、食糧廃棄・ロスの削減、持続可能な農業の推進が大切です。私たちにできることとして、直接の食糧支援だけでなく、少額の寄付で間接的に支援することです。また、多くの人に飢餓に現状を知ってもらい、1人1人の意識を高めることが大切です。

◆ニックネーム・グループ名 (人数)

ここなっつ

(1人)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 海の豊かさを守ろう

活動の動機

ある地域で「海のゴミアート」という作品を見た。綺麗だなと思った反面、複雑な気持ちもあったため、海を綺麗にしたいと思うようになった。



活動実施日

20220818

目指すSDGsゴール

14 海の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題

海が汚くなっていくことが目で見てわかる「ゴミ」なのに、汚くなることを理解した上で、海にゴミを平気で捨てる人がいるという問題。そういった考えの人をなくしていきたい。

目指す将来の姿

ゴミは、ポイ捨てすると風によって川に運ばれ、やがて海に到着する。なので海だけに限らず、川、路上にポイ捨てしない。「自分のゴミは自分で持ち帰る」を当たり前の考え方にしていきたい。

活動の内容

私は海に行った際に、人が捨てたものにはどんなものがあり、それはどのくらいの数が捨てられているのかをメモしながらごみ拾いをしました。ペットボトルや缶、ビニール袋やタバコが落ちていて、夏なので花火が落ちていたり、このご時世なのでマスクが捨てられていました。砂浜でバーベキューをしている人をいましたが、花火も同じで、楽しむのはいい事だけど、片付けも大事だなと改めて思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

あくしょんちゃん

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 衣服を取り出すしやすように整理しよう

活動の動機

着る服と着ない服を分けれていなくて、タンスに入りきっていないので、服がタンスの外にも出しっぱなしになっているので、この機会に整理したいと思いました。



活動実施日

20220820

目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

解決したい地域の課題

衣服を整理出来ていないから、生活スペースが減ってしまっているの、タンスに入りきっていない服を整理して、快適に過ごせるスペースを広げる。着ない服は寄付などでリサイクルする。

目指す将来の姿

服を絶対に着る！という物だけを残し、着ない服とをキッパリと分けられるようになる。また、このホームプロジェクトを通して、1番コンパクトなたたみ方を覚えて今後を活用していく。着ない服はまた繰り返し使う。

活動の内容

まずは着る服と着ない服を分けて、着ない服は、小さくなったり何回も着てよれてしまったもの、同じような服、あまり着ない服を基準に選びました。その後、2つのたたみ方を試して、私は袖を内側において畳むたたみ方が厚みがでてしまいがたですが幅を小さくすることが出来るので選びました。Tシャツなど同じ種類でまとめて、よく着る服は手前にしてしまいました。着ない服はリサイクルショップに売ったり、捨てる服は雑巾にしました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ながちゃん

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

夜ご飯のおかずのリメイクで食品ロス削減！

活動の動機

私は飢餓の問題を調べてみて、7人に1人が食糧に困っていることを知り、食品ロスを減らせば、その減った分で作ったものを飢餓が進んでいる国へ輸出することができると思ったからです。



活動実施日

20220815

目指すSDGsゴール

2 飢餓をゼロに

解決したい地域の課題

各家庭で夜ご飯のおかずが残ってしまったら、2日連続で出したりすると飽きてしまうので簡単なリメイクをして残りのおかずを食べることにより捨てることが減り、食品ロスを減らすことです。

目指す将来の姿

各家庭での食品ロスへの考えが変わり、残ったおかずを簡単に捨てることがなくなり簡単にリメイクできるメニューだったり広がることで食品ロスが減り、その減った分で作った食料などを飢餓が進んでいる国へ輸出し、飢餓問題が小さくなって欲しいです。

活動の内容

肉じゃがを潰して、形を作って揚げるだけの簡単リメイクでコロッケを作りました。普段のコロッケより味が優しい感じがして美味しかったです。カレーは、水を足して油揚げと長ネギを入れてうどんを煮たカレーうどんを作りました。このリメイクは私の家での定番で、ルーのとろとろ感が美味しかったです。唐揚げは、残りを小さく切ってチャーハンに混ぜる揚げチャーハンを作りました。焼豚のような肉肉しい感じで美味しかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

かえる

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル ごみの量を減らそう

活動の動機

私の住む市は周辺の市よりも焼却炉が大きくて細かい分別をしたことがなかったけど、高校ではごみ箱が4種類あり分別を細かくするようになって、ごみについて考える機会が増えたから。



活動実施日

20220814

目指すSDGsゴール

13 気候変動に具体的な対策を

解決したい地域の課題

プラスチックを燃えるごみと分けて捨てている市がある中で、私の住む市はプラスチックを燃えるごみとして扱ってプラスチックを燃やしているという課題。

目指す将来の姿

全体的にごみの量が減って日本国の二酸化炭素排出量が減ることで、大きな台風が毎年当たり前のように起こったり、森林が燃えたりなどの地球温暖化の進行スピードが遅くなる、もしくは減少していく将来の姿を目指す。

活動の内容

ごみの量を減らすために、捨てる予定だったハンカチをポーチにしたり、ティッシュの使い方を真ん中から最初に拭くのではなく四つ角周辺から拭くように変えた。ポーチにすることで捨てるまでの時間が引き延ばされ、ティッシュは1箱でもつ日にちが延びたので、ごみの量が減った。惣菜は入れ物が全部プラスチック製のものではなく、半分紙で半分プラスチックフィルムの入れ物を選ぶとプラスチックごみの量を減らすことができた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

灰狼霊

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 熱中症の効率対策

活動の動機

私ที่บ้านに帰宅した時は汗だくで、エアコンの風が中々広がらなくて困っていた。実際、それで熱中症になりかけて大変だった。しかも、マスクをつけると熱中症になり易く、特に今年の日本は熱中症が問題となっていた為。



活動実施日

20220720

目指すSDGsゴール

13 気候変動に具体的な対策を

解決したい地域の課題

エアコンの使用状況を見直したい。
部屋の中を無駄に冷やしている人がいる。

目指す将来の姿

とにかく省エネで健康も安全も保つ姿。環境と共生したいのと、熱中症になる人を減らしたい。

活動の内容

エアコンで涼しくなるまでの時間を計る。涼しくなったことの経験を基に様々な方法を使ってみる。そして、良かった方法を比較してまとめる。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

め

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル フェアトレードで貧困をなくす

活動の動機 コンビニなど身近な所で、フェアトレード商品が買えるを知ったので、フェアトレード商品を買って、少しでも現地の貧困をなくしたいと思った。



活動実施日

20220818

目指すSDGsゴール

1 貧困をなくそう

解決したい地域の課題

私も含め、フェアトレード商品をあまり意識せず、有名なお菓子を買う人が多いと思うので、一人でも多くの人にフェアトレード商品が身近にあるんだと知ってもらい、買ってほしい。

目指す将来の姿

日本国内でフェアトレード商品を買う人が増えて、現地の人たちの貧困が少しでも減って欲しい。私たちがフェアトレード商品を買うことで、生産者や労働者に適切な賃金が支払われるため、厳しい労働環境や教育を受けられず働いている子供たちの貧困をなくしたい。

活動の内容

フェアトレードについての知識をもっと深めるために、インターネットで調べた。そのあと、近所のコンビニに探しに行った。コンビニには1つだけあったが、いつものものより少し高い気がしたので、普段は買わないだろうなと思った。コンビニ以外にもスーパーに売っていたり普段の買い物では意識していなくてもよくみると、フェアトレード商品は身近にあることがわかった。今回の調べをふまえて、友達や家族にも広めたい。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

KAN

（ 1人 ）

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

障害者の方も暮らしやすい社会を

活動の動機

部活動で障害者と関わることが多くなり、障害について知り手助けしたいと思ったからです。



活動実施日

20220801

目指すSDGsゴール

3 すべての人に健康と福祉を

解決したい地域の課題

障害者の方への理解を解決したいです。

目指す将来の姿

障害を理解できる社会となり、障害者と健常者が同じように生きられる社会になってほしいです。

活動の内容

障害について調べ、実際に障害者の方と関わり、そこで分かったことや得た知識、自分の思ったことを周りの人へ話し、伝えました。