

とやま環境チャレンジ10アプリの 使い方

もくじ

- | | |
|-------------------|------|
| 1. ログインしましょう | … 2 |
| 2. とりくみをえらびましょう | … 3 |
| 3. とりくみひょうかをしましょう | … 6 |
| 4. エコ日記を書きましょう | … 7 |
| 5. アンケートに答えましょう | … 8 |
| 6. その他のきのう | … 10 |

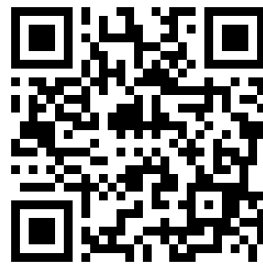
1. ログインしましょう

- ① 「とやま元気っこチャレンジ」のページを開きましょう。


とやま元気っこチャレンジを開くには、
下にあるURLを入れてけんさくするか、
QRコードをタブレットでよみとってください。

URL : <https://genki-challenge.jp/primary/login>

QRコード :



- ② アカウントとパスワードを入力しましょう。
③ 「ログイン」ボタンをおしましょう。



トップにもどる ↩

健康増進・運動体験応援プログラム
**とやま元気っこ
チャレンジ!**

アカウント

パスワード

ログイン ↩

アカウントやパスワードがわからないばあいは、たんになのせんせいにきいてください。

① かがやきウォークとアカウントを連携する場合は**児童のアカウント**でログイン後、設定でおこなってください。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

2. とりくみをえらびましょう

- かんきょう
① 右下の「とやま環境チャレンジ10」をおしまししょう。



- ② 「とりくみをえらぶ」をおしまししょう。



2. とりくみをえらびましょう

もくひょう

③目標を入力しましょう。

④1～4週目の始める日を入力しましょう。

⑤「かならずチャレンジ！」の家族のリーダーを入力しましょう。

(例:自分、お父さん、お母さん、弟)

⑥「えらんでチャレンジ！」の中から6こ以上えらび、家族のリーダーを入力しましょう。

もくひょう とじる

③ 目標を決める

とやま環境(かんきょう)チャレンジ10の目標(もくひょう)と家族(かぞく)のリーダーを決めましょう。

もくひょう

「よくできた」がおおくなるようにする。毎日とりくむ。

④ チャレンジを始める日を入力しましょう。

1週目	2週目	3週目	4週目
始める日 <input type="text" value="2026/04/23"/> <input type="button" value="📅"/>	始める日 <input type="text" value="2026/04/30"/> <input type="button" value="📅"/>	始める日 <input type="text" value="2026/05/07"/> <input type="button" value="📅"/>	始める日 <input type="text" value="2026/05/14"/> <input type="button" value="📅"/>

🌿 二酸化炭素量(にさんかたんそりょう) 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡 🟡

かならずチャレンジ!

1 家族団らんを心がける

家族がべつべつの前で、電気をつけたり、テレビを見たりしていると、その分電気を使います。

1日でへらせる 🌿 40g 🟡 3円

2 むだなあかりを消す

明るい昼の部屋をあかりを消したり、使っていない部屋のあかりは消しましょう。

1日でへらせる 🌿 15g 🟡 1円

17 ご飯を残さず食べる

量が多いときは、食べる前に、ほかに食べられる人がないか聞いてみましょう。

1日でへらせる 🌿 32g 🟡 60円

21 買い物にはマイバッグを持っていく

マイバッグをいつも持ち歩いていつでも使えるようにしましょう。

1日でへらせる 🌿 61g 🟡 5円

⑥ えらんでチャレンジ!

えらんでチャレンジの中から6個以上選(えら)んでとりくんでみましょう!

3 水・お湯は、こまめに止める

水をつくる時にもたくさん電気を使います。また、お湯を使うと、水の温度を上げる電気がガスも使います。

1日でへらせる 🌿 79g 🟡 9円

4 冷蔵庫のむだなあけ閉めをしない

冷蔵庫をあけると、冷たい空気が外へにげていき、冷やすために、その分電気を使います。

1日でへらせる 🌿 14g 🟡 1円

5 冷蔵庫にものをつめこみすぎない

冷蔵庫にたくさんものをつめこむと冷やすために、その分電気を使います。

1日でへらせる 🌿 59g 🟡 4円

6 テレビと部屋の明るさを合わせる

テレビを部屋の明るさに合わせることで、無駄な電気を節約できます。

1日でへらせる 🌿 22g 🟡 2円

7 テレビを見る時間をへらす

テレビを見る時間が長くなると、その分電気を使います。

1日でへらせる 🌿 34g 🟡 2円

8 お風呂は間隔をあけずに入る

お風呂をわかし直すとその分、ガスや水などをよけいに使うことになります。

1日でへらせる 🌿 235g 🟡 17円

9 洗たくはまとめて洗う

洗たくはまとめて洗って、回数をへらした方が水や電気の節約になります。

1日でへらせる 🌿 8g 🟡 12円

10 エアコンを上手に使おう

厚手のカーテンを使用したり、エアコンとせんぶきを一緒に使い、冷えた空気やあたたまった空気を循環させると電気を節約できます。

1日でへらせる 🌿 82g 🟡 5円

11 エアコンのフィルターをそうじしよう

エアコンのフィルターをそうじすると、空気がよく通るようになり、電気を節約できます。

1日でへらせる 🌿 92g 🟡 6円

12 温水洗浄便座のフタを開める

使わないときはフタを閉めましょう。あけっぱなしだと電気をよけいに使うことになります。

1日でへらせる 🌿 47g 🟡 3円

13 ゲームをする時間をへらす

ゲームをする時間が長くなると、その分電気を使います。

1日でへらせる 🌿 34g 🟡 2円

14 パソコンを使わないときは電源オフ

使わないパソコンの電源を切って、電気の無駄をなくしましょう。

1日でへらせる 🌿 42g 🟡 4円

えらんだ
チャレンジには、
チェックを
いれましょう。

- 4 -

2. とりくみをえらびましょう

⑦右下の「けってい」ボタンをおしましょう。

11 エアコンのフィルターをそうじしよう
 エアコンのフィルターをそうじすると、
 エアコンの稼働効率が高くなり、
 空気がよく通るようになり、
 電気を節約できます。
 1日であらゆる
 92g ● 6円

12 温水洗浄便座のフタを閉める
 使わないときはフタを閉めましょう。
 あけっぱなしだと電気をよけに使うこと
 になります。
 1日であらゆる
 47g ● 3円

13 ゲームをする時間をへらす
 ゲームをする時間が長くなると、
 その分電気を使います。
 1日であらゆる
 34g ● 2円

14 パソコンを使わないときは電源
 オフ
 使わないパソコンの電源を切って、
 電気の
 無駄使いをなくしましょう。
 1日であらゆる
 42g ● 4円

15 掃除機を整理整頓する
 掃除機の片づけを先にすることで、
 掃除機を
 使う時間を短くできます。
 1日であらゆる
 22g ● 1円

16 冷蔵庫の設定温度は適切にする
 設定温度が低すぎないか
 確認しましょう。
 設定を「強」から「中」にして
 も中のものは、
 きちんと冷やすことができます。
 1日であらゆる
 82g ● 5円

18 ふんわりアクセル、ゆっくりス
 タートする
 自動車がスタート（発進）の
 時にたくさんガソリンを使いま
 す。
 1日であらゆる
 532g ● 33円

19 マイカーの使用をひかえる
 近いところは歩いてい
 くか自転車。遠く
 へ行くときは、
 できるだけバスや電
 車を
 使
 いま
 しょう。
 1日であらゆる
 423g ● 27円

20 アイドリングをストップする
 自動車を駐車するときや
 長時間停車する
 ときは、
 車のエンジン
 を切ること
 で、ガソ
 リン
 の
 節約
 にな
 りま
 す。
 1日であらゆる
 110g ● 7円

22 ごみをきちんと分別し、資源と
 して出す
 ごみを種類ごとに分けて
 出すことで、
 再生紙、
 ビン、
 アルミ
 などに
 再び生
 まれ
 変わ
 りま
 す。
 1日であらゆる
 114g ● -円

23 自分で考えた取組み
 地球温暖化防止のために
 できることを
 考えて
 まし
 ょう。
 自分で
 考えた
 とりく
 み
 を
 書
 い
 て
 くだ
 さい。
 (例) ここに自分で考えた
 とりくみ例。
 入力文字数：0/25

「けってい」ボタンをおすと
 とりくみノートが^{ひょうじ}表示されます。

⑧「もどる」ボタンをおすと
 さいしょ
 最初の画面にもどります。

とりにくみノート

「もくひょう」 「よくできた」があおくなるようにする。毎日とりくむ。

チャレンジ期間	1週目	2週目	3週目	4週目
	2026.04.23 ~2026.04.29	2026.04.30 ~2026.05.06	2026.05.07 ~2026.05.13	2026.05.14 ~2026.05.20

かならずチャレンジ!

- 家族団らんを心がける
- むだなあたりを消す
- ご飯を残さず食べる
- 買い物にはマイバッグを持
って行く
- 水・お湯は、こまめに止め
る
- 冷蔵庫のむだなあけ閉めを
しない
- 洗たくはまとめて洗う
- エアコンを上手に使おう
- 温水洗浄便座のフタを閉め
る
- ゲームをする時間をへらす

えらんでチャレンジ!

- 水・お湯は、こまめに止め
る
- 冷蔵庫のむだなあけ閉めを
しない
- 洗たくはまとめて洗う
- エアコンを上手に使おう
- 温水洗浄便座のフタを閉め
る
- ゲームをする時間をへらす

エコ日記

1週間ごとのふりかえりをエコ日記にかこう

もくひょうを済める

- もくひょう
- チャレンジ期間
- とりにくみ

とりにくみ結果
をみる

よくできた ままあてできた できなかった

0コ 0コ 0コ

0g 11536g

0円 2828円

へらせた二酸化炭素
0g

節約できたお金
0円

3. とりくみをひょうかしましょう

毎週、家族みんなで協力して、とりくみを行いましょう。

週末にその週をふりかえって、それぞれのとりくみをひょうかしましょう。

- ①「とりくみノート」の「きろく」をおしまししょう。
- ②「よくできた」「まあまあできた」「できなかった」の中から、とりくみのひょうかをえらびましよう。



4. エコ日記を書きましょう

1週間のとりくみがおわったら、「エコ日記」をかきましょう。

- ①エコ日記の「かく」をおしましょう。
- ②本文に1週間のふりかえりを入力しましょう。
- ③「けってい」をおしましょう。

とりくみノート

もくひょう 「よくできた」がおおくなるようにする。毎日とりくむ。

チャレンジ期間	1週目	2週目	3週目	4週目
	2026.04.23 ~2026.04.29	2026.04.30 ~2026.05.06	2026.05.07 ~2026.05.13	2026.05.14 ~2026.05.20

かならずチャレンジ!

えらんでチャレンジ!

エコ日記

1週間ごとのふりかえりをエコ日記にかこう

かく

エコ日記を書く

1週目

本文

ひとつだけできなかった。来週はよくなるようにがんばりたい。

・200文字まで書けるよ。

※本文を書いたら押せるよ

けってい

エコ日記

なおす

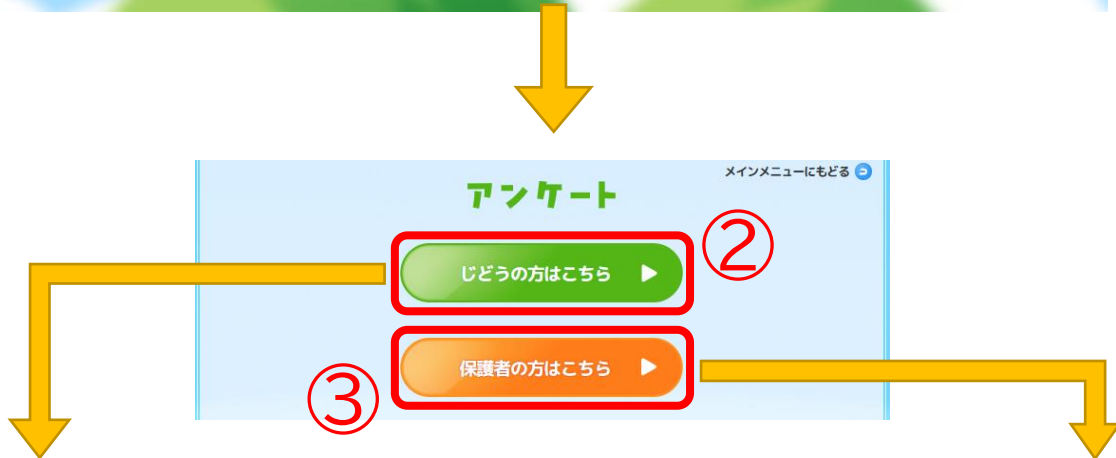
1週目 2026年4月23日~2026年4月29日

ひとつだけできなかった。来週はよくなるようにがんばりたい。

閉じる

5. アンケートに答えましょう


- ①「アンケート」をおしまししょう。
- ②「じどうの方はこちら」をおしまししょう。
- ③「保護者の方はこちら」は、おうちの人に答えてもらいましょう。



5. アンケートに答えましょう

④アンケートに答えましょう。

⑤入力が終わったら、「かいとうする」をおしましょう。

もどる 

アンケート

とやま環境チャレンジ10をやってみた^{かんきょう}けっかを家族^{かぞく}でふりかえりましょう！
アンケートに答えて「かいとうするボタン」を押してください。

児童用

1. 富山環境チャレンジ10は楽しかったですか？ 必須

楽しかった
 楽しなかった

2. 選んだとりくみは、4週間よくできましたか？ 必須

よくできた
 まあまあできた
 あまりできなかった

3. 地球温暖化（ちきゅうおんだんか）は、どのような問題かわかりましたか？ 必須

よくわかった
 少しわかった
 わからなかった

4. これからも地球温暖化（ちきゅうおんだんか）を止めるとりくみを続けていきますか？ 必須

続けたい
 続けたくない

5. 工夫したことがあれば書いてください。

※アンケートに答えて押してね かいとうする ▶

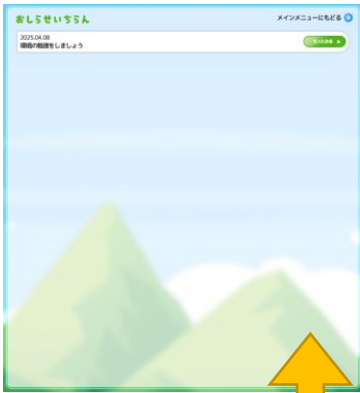
④

⑤

6. その他のきのう

いろいろなきのうをさわってみましょう。

お知らせ



とりくみをきろく



かんきょうを学ぼう



とやま環境チャレンジ10

お知らせ ※お知らせはありません。 [ぜんぶみる](#)

もくろい 「よくできた」がおおくなるようにする。毎日とりくむ。

チャレンジ! チャレンジ期間 | 2026.04.23~2026.05.20

とりくみをえらぶ

1 家族団らんを心がける Go!	2 むだなあかりを消す Go!
17 ご飯を残さず食べる Go!	21 買い物にはマイバッグを持っていく Go!
3 水・お湯は、こまめに止める Go!	4 冷蔵庫のむだなあけ閉めをしない Go!
9 洗たくはまとめて洗う Go!	10 エアコンを上手に使おう Go!
12 温水洗浄便座のフタを開める Go!	13 ゲームをする時間をへらす Go!

ノートにきろく **かんきょうを学ぼう**

エコ動画 アンケート

よくできた あまあできた できなかった

0コ 0コ 0コ

0g 11536g

0円 2628円

にさんびんみん
らせた二酸化炭素
0g

つづき
節約できたお金
0円

エコ動画

