



ゼロカーボン アクション30 +1

ご報告、取材協力で ゆりカード進呈

★30ポイント以上で1,000円

(多数の場合上位50名限定)

★レポート提出にご協力いただいた方に更に1,000円

①再エネ電気への切り替え

CO₂を排出せず、かつ繰り返し利用できるため資源が無くならない再生可能エネルギー。積極的に再エネ電気へ切り替えてエコな暮らしをしましょう。

年間のCO₂削減量1,232kg/人
現在の1世帯の電力消費量等から算出

②クールビズ・ウォームビズ

家庭からのCO₂排出量の18%を冷房と暖房が占めています。クールビズ・ウォームビズを実践しましょう。

年間のCO₂削減量19kg/人

冷房の設定温度を今よりも1℃高く、暖房の設定温度を今よりも1℃低く変更した場合

③節電

家庭からの電気消費量のうち、約5%も待機電力で消費されています。

待機電力をなくすためにも、こまめなスイッチオフと、電気製品のプラグをコンセントから抜くことを心がけましょう。

年間のCO₂削減量 エアコン26kg/台
使用時間を1日1時間短くした場合

④節水

上下水道の使用にも、浄水、供給、下水処理などにエネルギーを消費しており、CO₂排出につながっています。

具体例)・野菜や食器は、ため洗い・節水機能付きのシャワーヘッドを使う・風呂の残り湯を洗濯や掃除に使う・トイレの大小レバーを使い分ける・洗車はバケツを使う

年間のCO₂削減量 11kg/世帯
水使用量を約2割削減した場合

⑤省エネ家電の導入

電気が家庭からのCO₂排出量の約半分を占めています。最新の家電製品は省エネ化が進み、旧型の家電を使用していると電気代が2倍になることも。

年間のCO₂削減量 163kg/世帯

冷蔵庫を10～14年程度前の製品から最新型製品に買い換えた場合

⑥宅配サービスを一回で受け取る

宅配便の総数のうち約15%が再配達という調査結果があります。再配達の際にもCO₂は排出されます。日時指定や置き配、宅配ボックス等の利用などで、できるだけ1回で荷物を受け取りましょう。

年間のCO₂削減量 7kg/人

年間72個(月6個程度)の宅配便を、全て1回で受け取った場合

⑦消費エネルギーの見える化

スマートメーター導入により、ウェブサイトを通じた電力等の使用状況や料金の見える化。さらに、家庭内エネルギー全体を管理するHEMS(Home Energy Management System)と連携することで、遠隔の操作もできるようにになります。

年間のCO₂削減量59kg/人

家庭の消費エネルギーを3%削減した場合

⑧太陽光パネルの設置

エネルギー源が半永久的でクリーンな太陽光で発電することによって、CO₂の排出を抑えることができ、電気代を抑えることも可能です。

年間のCO₂削減量 1,275kg/人

太陽光発電した場合に削減できるCO₂排出量

⑨ZEH

住宅の高断熱化、高効率設備による省エネルギー化と、太陽光パネルで再生可能エネルギーによりエネルギーを創ることで、年間の住宅のエネルギー消費量が正味でゼロとなる住宅です。住宅購入・新築の際は検討・相談してみましょう。

年間のCO₂削減量 3,543kg/戸

戸建住宅をZEHに変更した場合

⑩省エネリフォーム窓や壁等の断熱リフォーム

熱中症の約半数は住宅内で起こっています。断熱リフォームがオススメです。省エネ家電の導入と同時に実施で相乗効果。

年間のCO₂削減量

・平均的な断熱材から断熱等性能等級4に変更した場合 142kg/世帯

・二重窓に取り替えた場合 47kg/世帯

⑪蓄電池(EV・車載の蓄電池)・蓄エネ給湯機の導入・設置

日中の余った電気を家庭用蓄電池で貯めて、夜間の必要ときに電気を使うことで、光熱費が節約できます。また、停電時も活用できます。光熱費の節約や災害対応力の向上に繋がります。

年間のCO₂削減量 121kg/人

ガス・石油給湯器をヒートポンプ式給湯器に置き換えた場合

⑫暮らしに木を取り入れる

CO₂の吸収や国土を災害から守るといった森林の持つ多くの働きを発揮させるためにも、木材を使って森を育てることは大切なことです。

年間のCO₂削減量 34kg/戸

一般住宅を国産木材で建てた場合

⑬分譲も賃貸も省エネ物件を選択

住宅の脱炭素化に向けて賃貸でも省エネルギー化が進んでいます。住まい探しでは、間取りや立地などに加えて光熱費に差が出る省エネルギー性能の高さも考えて選択してみましょう。

年間のCO₂削減量 2,009kg/世帯

集合住宅をZEH-MIに変更した場合

⑭働き方の工夫

テレワークやオンライン会議を選択し、従業員のワークライフバランスの向上につながります。事業者にとっても電力消費量やコスト削減効果も期待されています。

年間のCO₂削減量 279kg

通勤移動距離がゼロになった場合。

⑮スマートムーブ

自動車のCO₂排出量は、家庭からのCO₂排出量の約1/4を占めます。徒歩、自転車や公共交通機関など自動車以外の移動手段の選択(スマートムーブ)や、エコドライブの実施、カーシェアリングを積極的に利用していきましょう!

年間のCO₂削減量通勤・通学のための都市部での自動車移動がバス・電車・自転車に置き換えられた場合 243kg/人

エコドライブで燃費が20%改善された場合 148kg/人

自家用車がカーシェアリングに置き換えられた場合 213kg/人

⑬ゼロカーボン・ドライブ 電気自動車(EV)、プラグインハイブリッド車(PHEV)、燃料電池自動車(FCV)へ乗り換え。再エネ充電すればCO₂削減効果も倍増。 年間のCO₂削減量 ・EV(通常電力充電)242kg/人 ・EV(再エネ充電)467kg/人	⑰食事を食べ残さない 日本の食品ロス量は、1人1日あたりおにぎり約1個分。自分の食べられる量の注文をし、もし残す場合は持ち帰りましょう。 年間のCO₂削減量 54kg/人 家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合	⑱食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫 本来食べられる食品の廃棄により、廃棄時に加えて生産や流通時のコストやCO₂排出もムダになります。食べきれぬ量を買う、保存を工夫して捨てない。さらには、フードバンクに寄付するなど。 年間のCO₂削減量 54kg/人 家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合
⑲旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活 日本は約60%を輸入食品で賄っており、フードマイレージが大きくなっています。地産地消で削減することができます。 年間のCO₂削減量 8kg/人 一部の野菜・果物を地産地消した場合	⑳自宅でコンポスト 生ごみ処理機等を使えば、生ごみ処理が不要になったり、たい肥を家庭菜園で使用することもできます。 年間のCO₂削減量 18kg/世帯 生ごみを可燃ごみとして処理せずに、コンポスト等で堆肥化した場合	㉑今持っている服を長く大切に着る 日本の衣類廃棄量は年間約100万トン。1人あたり約26枚。適切にケアする、先のことを考えて買うなど、気に入った1枚を長く大切に着ることもサステナブルなファッションとの付き合い方です。 年間のCO₂削減量 194kg/人 衣類の購入量を1/4程度にした場合
㉒長く着られる服をじっくり選ぶ 日本の衣類廃棄量は年間約100万トン。1人あたり約26枚。気に入った1枚を長く大切に着ることもサステナブルなファッションとの付き合い方です。 年間のCO₂削減量 194kg/人 衣類の購入量を1/4程度にした場合	㉓環境に配慮した服を選ぶ 世界的に洋服の廃棄問題は深刻で、様々なブランドが環境に配慮した洋服を作成しています。購入時に環境に配慮した素材や製造過程なども確認してみましょう。 年間のCO₂削減量 29kg/人 1年間に購入する服の10%(1.8枚)をリサイクル素材を使った服にした場合	㉔使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす プラスチックごみの不適正な処理は生態系にも影響を及ぼしています。ごみを減らすため、マイボトルやマイバッグなど繰り返し使える製品を持ち歩きましょう。 年間のCO₂削減量 ・使い捨てのペットボトル(500ml)をステンレス製のマイボトルに置き換え、年間30回、5年利用した場合 4kg/人 ・年間300枚のレジ袋を、ポリエステル製のマイバッグ(3枚)に代替した場合 1kg/人
㉕修理や補修をする 古くなったり壊れたものをリメイクする。 年間のCO₂削減量 ・ホビー製品を長く使う 113kg/人 ・家電製品を長く使う 45kg/人 ・アクセサリーを長く使う 32kg/人 ・家具を長く使う 29kg/人 ホビー、家電、アクセサリーの購入が1/4程度になり、家具は壊れたり汚れた時だけに廃棄・購入した場合	㉖フリマ・シェアリング 物を捨てる時・増やす時に選択肢として、フリーマーケットで売る、シェアリングやサブスクリプション(定額料金による一定期間のサービス・コンテンツ利用など)を利用するという選択肢を持ちましょう。 年間のCO₂削減量 40kg/人 1年間に購入する服の10%(1.8枚)をフリマで購入した場合	
㉗ごみの分別処理 「3R」(リデュース(ごみの発生抑制)、リユース(再使用)、リサイクル(再生利用))は、CO₂排出量減につながります。まずは減らす工夫を試みましょう。 年間のCO₂削減量 4kg/人 家庭から出る容器包装プラスチックを全て分別してリサイクルした場合	㉘脱炭素型の製品・サービスの選択 商品を選択する時、環境配慮マークの付いた商品やCO₂排出量が見える化して商品に表示されている商品を選んで選択してみましょう。 年間のCO₂削減量 0.03kg/人 年間で使用する洗剤(2,800ml)のうち、本体購入を年1本として、それ以外を詰替製品にした場合	㉙植林やごみ拾い等の活動 地球温暖化の現状は他人事ではなく、一人ひとりの行動の上に成り立っています。地域の環境活動などに参加してみましょう。 年間のCO₂削減量 0.8kg/本木 木を1本植林した場合
庄内町オリジナル	③⑩環境保全型農業に取り組む 温室効果ガスのうち、日本のメタン(※)排出量に農業が占める割合は約81%。その5割以上が稲作から排出。※二酸化炭素に比べ、メタンは、25倍の温室効果がある。 年間のCO₂削減量 秋耕 6,850kg-CO₂/ha	③⑪カーボンニュートラル講演会に参加する 9/28(土)10:30-12:00 立川複合拠点施設1階 「カーボンニュートラルで持続可能な社会への大変革」 サスティナブルカフェ、昆虫食試食 申込 環境防災課 TEL43-0256

この取組みは令和4年2月に環境省が実施したキャンペーンをベースにしています。最新の取組みは環境省のデコ活サイトをご覧ください。