

「ゼロカーボンアクション 30」

カーボンニュートラル社会の実現には一人ひとりの日常生活における脱炭素行動への転換が必要です。
 できることから取組を進めましょう。 (出典：環境省)

1. 電気等のエネルギーの節約や転換		
アクション	暮らしのメリット	年間の CO2 削減量
(1)再エネ電気への切り替え	<ul style="list-style-type: none"> ・WEB やスマートフォン等で簡単に切り替えができます。 ・太陽光発電の導入で補助金を受けられる場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 気候に合わせた服装と、適切な室温・給湯器温度設定	<ul style="list-style-type: none"> ・気候に合わせた服装で、仕事の効率がアップします。 ・新たな働き方にあわせた服装で、リラックスして仕事ができます。 ・過度な冷房使用を見直すことで、家族の健康（体温調節機能の維持）にもつながります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 不要な時はスイッチ OFF	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめなスイッチオフは、光熱費を節約できます。 ・こまめに電気製品のプラグを抜くことは、漏電による火災などの事故防止にも。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・節水をすると、上下水道費の節約につながります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫・LED 照明等の利用、買換え	<ul style="list-style-type: none"> ・電気代が節約できます。 ・新しい省エネ家電は便利な機能も向上しているため、生活もより快適に。 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷蔵庫 163kg/世帯 冷蔵庫を 10～14 年程度前の製品から最新型の製品に買い換えた場合
(6)宅配サービスができるだけ一回で受け取る 宅配ボックスや置き配、日時指定の活用等の利用	<ul style="list-style-type: none"> ・置き配や宅配ボックス等を活用すると、都合のよい時間に、非接触で安心して受け取れます。 ・荷物の問い合わせや配達状況の確認ができるアプリを活用すると、再配達が減り、自分の時間も有効に使えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 スマートメーターの導入	<ul style="list-style-type: none"> ・30 分ごと（スマートメーターの場合）の電力使用量がわかるので、省エネの実感や光熱費の節約にもつながります。 ・HEMS とつなぐことで、遠隔地からの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 59kg/人 家庭の消費エネルギーを 3%削減した場合

	機器のオンオフ制御や、温度や時間などの自動制御、使用状況に応じた省エネアドバイスを受けることなどが可能になります。どの家電を、どのように使うと、どのくらい電力を使うのかなどがよくわかります。	
2. 住居関係		
アクション	暮らしのメリット	年間のCO2削減量
(8)太陽光パネルの設置	<ul style="list-style-type: none"> ・年間の電気代の削減ができます。 ・自家発電することで、余剰分を売電することも可能です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1,275kg/人 太陽光発電した場合に削減できるCO ₂ 排出量
(9)ZEH(ゼッチ) 建て替え、新築時は、高断熱で、太陽光パネル付きのネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(ZEH)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康で快適な室内環境を保ちながら遮音・防音効果の向上も期待できます。 ・災害時に停電を避けられたり、電気自動車へ充電もできます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 (5)と同時実施で相乗効果)	<ul style="list-style-type: none"> ・断熱性・機密性の向上で、冷暖房費を抑えられます。 ・廊下や脱衣所など部屋間の室温差をなくすことで、体への負担を減らすことができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・断熱リフォーム142kg/世帯 平均的な断熱材から断熱等性能等級4に変更した場合 <ul style="list-style-type: none"> ・窓の断熱47kg/世帯 二重窓に取り替えた場合
(11)蓄電池(車載の蓄電池)・蓄エネ給湯機の導入・設置	<ul style="list-style-type: none"> ・貯めた電気やエネルギーを有効活用することで、光熱費の節約や災害対応力の向上に繋がります。 ・自然災害などに、非常用電源として備えておくと安心です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・木のもつ調湿作用などは、快適な室内環境につながります。 ・木をつかうことで、植林や間伐等の森林の手入れにも貢献できます。 ・暮らしに木材を取り入れることで、木の持つ素材感ならではの温かみを感じられます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 間取りと立地に加え、省エネ性能の高さで住まい選択	<ul style="list-style-type: none"> ・省エネ性能の高い住宅に住むことで、健康で快適に過ごすことができ、家賃以外の毎月のガス代・電気代がお得になります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2,009kg/世帯 集合住宅をZEH-M(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス・マンション)に変更した場合

<p>(14) 働き方の工夫</p> <p>職住近接、テレワーク、オンライン会議、休日の分散、二地域居住・ワーケーション</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤や出張による移動時間・費用の削減ができます。 ・移動時間の節約で、時間の有効活用ができます。 ・人との接触や密の状態を避けられます。 ・職住近接や二拠点居住、ワーケーションなどが選択肢に加わり、働き方や住まい方が多様化します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 279kg/人 <p>通勤にかかる移動距離がゼロになった場合</p>
--	---	--

3. 移動関係

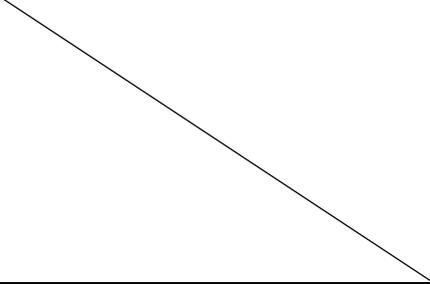
アクション	暮らしのメリット	年間のCO2削減量
<p>(15) スマートムーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 徒歩、自転車・公共交通機関で移動 ・ エコドライブ（発進/急停車をしない等）の実施 ・ カーシェアリングの活用 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 近い距離はできるだけ歩いたり自転車に乗るようにすると、健康的な生活にもつながります。 ・ 自動車は、発進するとき約4割の燃料を使います。発進するときの「ふんわりアクセル」など、エコドライブをすると、燃料代を削減でき、同乗者も安心できる安全な運転になります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ モーダルシフト <p>都市内プライベート 410kg/人 通勤・通学以外の目的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</p> <p>通勤時 243kg/人 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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ エコドライブ 148kg/人 エコドライブで燃費が20%改善された場合 ・ カーシェアリング 213kg/人 自家用車がカーシェアリングに置き換えられた場合
<p>(16) ゼロカーボン・ドライブ</p> <p>再エネ・ゼロカーボン燃料とEV/FCV/PHEV</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 燃料代のコスト削減が望めます。 ・ キャンプや災害時などに電源としての活用も可能です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電気自動車（通常電力充電） 242kg/人 電気自動車を通常の電力で充電して使用した場合 ・ 電気自動車（再エネ充電） 467kg/人 電気自動車を再生可能エネルギーで充電して使用した場合

4. 食関係

アクション	暮らしのメリット	年間のCO2削減量
<p>(17) 食事を食べ残さない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ残しの持ち帰り（mottECO）が 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 54kg/人

<p>適量サイズの注文ができるお店やメニューを選ぶ、それでも食べ残してしまった場合は持ち帰る(mottECO (モッテコ))</p>	<p>可能であれば、廃棄も減らせる上に、次の食事として食べることで食費の面でもおトクです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適量の注文により、食事代を節約できます。 	<p>家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合</p>
<p>(18) 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ切れる量を買う ・工夫して保存し、食べられるものを捨てない ・余剰食品はフードドライブの活用等によりフードバンク等に寄附する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べられる分だけを買うことによって、食べ過ぎを回避し、食費の節約にもつながります。冷蔵庫へ食品を詰め過ぎないことで、冷えやすく、節電にもつながります。 ・生ごみ処理の手間が減らせます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 54kg/人 <p>家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合</p>
<p>(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</p> <p>食材のトレーサビリティ表示を意識した買い物 ※空輸等の流通経路ではないため CO2 の抑制</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材はおいしく、栄養価が高く、新鮮な状態で食べることができます。 ・食を通じて、季節感や地域の気候風土を感じることもできます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消 8kg/人 <p>一部の野菜・果物を地産地消した場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の食材 36kg/人 <p>一部の野菜を温室栽培から露地栽培とした場合</p>
<p>(20) 自宅でコンポスト</p> <p>生ごみをコンポスターや処理器を使って堆肥化</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・作成したたい肥は家庭菜園やガーデニングに活用できます。 ・生ごみを捨てる手間が省けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 18kg/世帯 <p>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</p>
<p>5. 衣類、ファッション関係</p>		
<p>アクション</p>	<p>暮らしのメリット</p>	<p>年間の CO2 削減量</p>
<p>(21) 今持っている服を長く大切に着る</p> <p>適切なケアをする、洗濯表示を確認して扱う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・衣類をすぐ買い替えないことで無駄遣いの防止にもつながります。 ・ものを大切にする意識を持つきっかけをつくれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 194kg/人 <p>衣類の購入量を 1/4 程度にした場合</p>
<p>(22) 長く着られる服をじっくり選ぶ</p> <p>先のことを考えて買う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・衣類をすぐ買い替えないことで無駄遣いの防止にもつながります。 ・ものを大切にする意識を持つきっかけをつくれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 194kg/人 <p>衣類の購入量を 1/4 程度にした場合</p>
<p>(23) 環境に配慮した服を選ぶ</p> <p>作られ方を確認して買</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・洋服が作成されるまでのストーリーを楽しむことができます。 ・リサイクル・リユース素材を使った 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 29kg/人 <p>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</p>

う、リサイクル・リユース素材を使った服を選ぶ	衣類を選ぶことで、地球温暖化対策抑制に取り組む企業への応援にもなります。	服にした場合
6. ごみを減らす		
アクション	暮らしのメリット	年間のCO2削減量
(24) 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の好きなおしゃれなバッグや容器を楽しめます。 ・海洋汚染などの環境負荷を軽減し、生態系を守ることで自分たちの生活をプラスチック汚染から守ることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マイボトルの活用 4kg/人 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 ・マイバックの活用 1kg/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
(25) 修理や補修をする 長く大切に使う	<ul style="list-style-type: none"> ・親から子へ世代を超えて同じものを共有することも可能です。 ・キズや汚れからすぐものを捨てる習慣を、リメイクして大切に使う習慣に変えることで、新しいものを購入するコストを削減できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 フリマやシェアリング、サブスクリプション等のサービスを活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・購入・維持費用の節約にもなります。 ・廃棄コストがかからず、逆に収入になることもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 「分ければ資源」を実践する適正な分別、使用済製品・容器包装の回収協力	<ul style="list-style-type: none"> ・回収された資源ごみから梱包資材など日常生活に欠かせないリサイクル製品を作り出すことができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
7. 買い物・投資		
アクション	暮らしのメリット	年間のCO2削減量
(28) 脱炭素型の製品・サービス（環境配慮のマー	<ul style="list-style-type: none"> ・廃棄時に分別が楽な商品もあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・0.03kg/人 年間で使用する洗剤

<p>クが付いた商品、カーボンオフセット・カーボンフットプリント表示商品)の選択</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・環境に配慮する製品やサービスの供給量が増え、商品の多様化・価格低減化につながります。 ・環境に配慮する企業を応援できます。 	<p>(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</p>
<p>(29)個人の ESG 投資 ゼロカーボン宣言・RE100 宣言など地球温暖化への対策に取り組む企業の応援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・環境に配慮する企業が増加し、脱炭素社会につながります。 ・ESG 投資増加で環境に配慮する企業の業績が良くなり、より環境問題に取り組みやすくなる可能性が高まります。 	
<p>8. 環境活動</p>		
<p>アクション</p>	<p>暮らしのメリット</p>	<p>年間の CO2 削減量</p>
<p>(30) 植林やごみ拾い等の活動 団体・個人による地球温暖化対策行動や地域の環境活動への参加・協力</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・環境を大事にする気持ちを行動で表せます。 ・脱炭素アクションの取組を発信・シェアすることで取組の輪を広めることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・0.8kg/本 木を1本植林した場合