



ひとりひとりができること ゼロカーボン アクション30



脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。
「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！



エネルギーを 節約・転換しよう！

- 1 再エネ電気への切り替え
- 2 クールビズ・ウォームビズ
- 3 節電
- 4 節水
- 5 省エネ家電の導入
- 6 宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう
- 7 消費エネルギーの見える化



太陽光パネル付き・ 省エネ住宅に住もう！

- 8 太陽光パネルの設置
- 9 ZEH（ゼッチ）
- 10 省エネリフォーム
窓や壁等の断熱リフォーム
- 11 蓄電池（車載の蓄電池）
・省エネ給湯器の導入・設置
- 12 暮らしに木を取り入れる
- 13 分譲も賃貸も省エネ物件を選択
- 14 働き方の工夫



CO2の少ない 交通手段を選ぼう！

- 15 スマートムーブ
- 16 ゼロカーボン・ドライブ



食ロスをなくそう！

- 17 食事を食べ残さない
- 18 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
- 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
- 20 自宅でコンポスト



環境保全活動に 積極的に参加しよう！

- 30 植林やゴミ拾い等の活動



CO2の少ない製品・ サービス等を選ぼう！

- 28 脱炭素型の製品・サービスの選択
- 29 個人のESG投資



3R（リデュース、 リユース、リサイクル）

- 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
- 25 修理や修繕をする
- 26 フリマ・シェアリング
- 27 ゴミの分別処理



サステナブルな ファッションを！

- 21 今持っている服を長く大切に着的る
- 22 長く着られる服をじっくり選ぶ
- 23 環境に配慮した服を選ぶ

アクション1
再エネ電気への切り替え

年間のCO₂削減量
1232kg/人

現在の1世帯の電力消費量等から算出

やってみたいランキング **17位**
年間のCO₂削減効果ランキング **4位**

アクション2
クールビズ・ウォームビズ

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

やってみたいランキング **11位** 毎日できるランキング **6位**

アクション3
節電

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

やってみたいランキング **3位**  毎日できるランキング **5位**

アクション4
節水

年間のCO₂削減量
11kg/世帯

水使用量を約2割削減した場合

やってみたいランキング **2位**  毎日できるランキング **7位**

アクション5
省エネ家電の導入

年間のCO₂削減量
・冷蔵庫163kg/世帯

冷蔵庫、テレビ、エアコン、洗濯機を10～14年程度前の製品から最新型の製品に買い換え、照明を蛍光灯からLEDに変更した場合

やってみたいランキング **9位**

アクション6
宅配サービスをできるだけ一回で受け取る

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

やってみたいランキング **13位**

アクション7
消費エネルギーの見える化

年間のCO₂削減量
59kg/世帯

家庭の消費エネルギーを3%削減した場合

やってみたいランキング **19位**

アクション8
太陽光パネルの設置

年間のCO₂削減量
1275kg/戸

太陽光発電した場合に削減できるCO₂排出量

やってみたいランキング **21位**

年間のCO₂削減効果ランキング **3位**  大きな買い物だけで削減効果が大きいランキング **3位** 

アクション9
ZEH（ゼッチ）

年間のCO₂削減量
3543kg/戸

戸建住宅をZEHに変更した場合

やってみたいランキング **30位**

年間のCO₂削減効果ランキング **1位**  大きな買い物だけで削減効果が大きいランキング **1位** 

アクション10
省エネリフォーム窓や壁等の断熱リフォーム

年間のCO₂削減量
・断熱リフォーム 142kg/世帯
・窓の断熱 47kg/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
二重窓に取り替えた場合

やってみたいランキング **20位**

アクション11

蓄電池（EV・車載の蓄電池）・蓄エネ給湯機の導入・設置

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

やってみたいランキング
25位

アクション12

暮らしに木を取り入れる

年間のCO₂削減量
34kg/戸

一般住宅を国産木材で建てた場合

やってみたいランキング
14位

アクション13

分譲も賃貸も省エネ物件を選択

年間のCO₂削減量
2009kg/世帯

集合住宅をZEH-Mに変更した場合

やってみたいランキング
28位

年間のCO₂削減効果 ランキング **2位**
大きな買い物だけで削減効果が大きい ランキング **2位**

アクション14

働き方の工夫

年間のCO₂削減量
279kg/人

通勤にかかる移動距離がゼロになった場合

やってみたいランキング
22位

年間のCO₂削減効果 ランキング **7位**

アクション15

スマートムーブ

年間のCO₂削減量

- ・都市内プライベート 410kg/人
- ・通勤時 243kg/人
- ・エコドライブ 148kg/人
- ・カーシェアリング 213kg/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
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
エコドライブで燃費が20%改善された場合
自家用車がカーシェアリングに置き換えられた場合

やってみたいランキング
27位

年間のCO₂削減効果 ランキング **5位**

アクション16

ゼロカーボン・ドライブ

年間のCO₂削減量

- ・通常電力充電 242kg/人
- ・再エネ充電 467kg/人

電気自動車を通常の電力で充電して使用した場合
電気自動車を再生可能エネルギーで充電して使用した場合

やってみたいランキング
26位

年間のCO₂削減効果 ランキング **6位**
大きな買い物だけで削減効果が大きい ランキング **4位**

アクション17

食事を食べ残さない

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

やってみたいランキング
1位

毎日できるランキング **3位**

アクション18

食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫

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

やってみたいランキング
7位

毎日できるランキング **3位**

アクション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

年間のCO₂削減量

- ・地産地消 8kg/人
- ・旬の食材 36kg/人

一部の野菜・果物を地産地消した場合
一部の野菜を温室栽培から露地栽培とした場合

毎日できるランキング
1位

アクション20

自宅でコンポスト

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

やってみたいランキング
23位

アクション2 1
今持っている服を長く大切に着的る

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

毎日できるランキング

2位

やっぴたいランキング

5位

年間のCO₂削減効果
ランキング

8位

アクション2 2
長く着られる服をじっくり選ぶ

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

やっぴたいランキング

8位

年間のCO₂削減効果
ランキング

8位

アクション2 3
環境に配慮した服を選ぶ

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

やっぴたいランキング

15位

アクション2 4
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

年間のCO₂削減量
・マイボトルの活用 4kg/人
・マイバックの活用 1kg/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
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

やっぴたいランキング 毎日できるランキング

6位

8位

アクション2 5
修理や補修をする

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

やっぴたいランキング

10位

年間のCO₂削減効果
ランキング

10位

アクション2 6
フリマ・シェアリング

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

やっぴたいランキング

16位

アクション2 7
ごみの分別処理

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

やっぴたいランキング

4位

毎日できるランキング

9位

アクション2 8
脱炭素型の製品・サービスの選択

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

やっぴたいランキング

24位

アクション2 9
個人のESG投資

算出なし

やっぴたいランキング

29位

アクション3 0
植林やごみ拾い等の活動

年間のCO₂削減量
0.8kg/本

木を1本植林した場合

やっぴたいランキング

18位