

ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

使用時間を1日1時間短くした場合

— 26kg /台

こまめなスイッチオフと、
電気製品のプラグを抜くことを
心がけましょう！
光熱費の節約にもなりますよ○



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

冷房の設定温度を今よりも1℃高く、
暖房を今よりも1℃低く変更した場合

— 19kg /人

もっとくわしく！



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

現在の1世帯の電力消費量等から算出

— 1,232kg /人

もっとくわしく！





せっすい
節水

ねんかん はいしゅつりょう

年間のCO₂排出量

水使用量を約2割削減した場合

— 11kg /世帯

実は上下水道の使用もエネルギーを消費し
CO₂排出につながっています。

こまめな節水で
水道費も節約しましょう！



しょう かねん
省エネ家電
の導入
どうにゆう

ねんかん はいしゅつりょう

年間のCO₂排出量

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

— 163kg /世帯

もつとくわしく！



たくはい

宅配サービスを

いっかい

一回で

受け取る



ねんかん はいしゅつりょう

年間のCO₂排出量

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

— 7kg /人

もつとくわしく！



しょうひ
消費エネルギー
の見える化



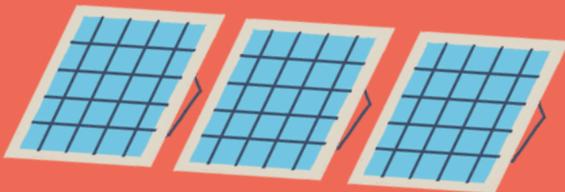
ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

家庭の消費エネルギーを3%削減した場合

— 59kg /人

スマートメーター導入によって、
電力の使用状況や料金が確認できます。
見える化で
かしこく電気を使いましょう！

たいようこう
太陽光パネルの
せっち
設置



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

太陽光発電した場合に削減できるCO₂排出量

— 1,275kg /人

もつとくわしく！



せっち
ZEH

・・・自分でエネルギーをつくるための、
いろんな工夫がもりもりのエコなおうちのこと！



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

戸建住宅をZEHに変更した場合

— 3,543kg /戸

もつとくわしく！



まど だんねつ

窓や断熱の

しょう
省エネ

リフォーム



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

断熱リフォーム

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

窓の断熱

二重窓に取り替えた場合

— 47kg

もつとくわしく!



ちくでんち

蓄電池

蓄エネ給湯機の

どうにゆう せっち
導入・設置

ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

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

— 121kg

/人

もつとくわしく!



くらしに
きと い
木を取り入れる



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

一般住宅を国産木材で建てた場合

— 34kg

/戸

CO₂の吸収や国土を災害から守る。
森林の持つ多くのはたらきを
発揮させるためにも、木材を使い、
森を育てることは大切なのです。



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

集合住宅をZEH-Mに変更した場合

-2,009kg

/世帯

もつとくわしく!



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

通勤にかかる移動距離がゼロになった場合

-279kg

/人

テレワークの導入は事業者にとっても
電力消費量やコスト削減効果が
期待されています。



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

都市部での自動車移動を
バス・電車・自転車に置き換えた場合

プライベートの
移動を置き換え

-142kg

/人

通勤・通学時の
移動を置き換え

-47kg

もつとくわしく!

ゼロカーボン
ドライブ



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

電気自動車
(通常電力充電)

—242kg

/人

電気自動車
(再エネ充電)

—467kg

もつとくわしく!



たべものを
残さない



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合

—54kg

/人

もつとくわしく!



しょくざい か もの
食材の買い物や
ほぞん くふう
保存の工夫



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合

—54kg

/人

もつとくわしく!





ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

地産地消

— 8kg

/人

旬の食材

— 36kg

一部の野菜を温室栽培から
露地栽培とした場合

もっとくわしく!



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

生ごみを可燃ごみとして処理せずに、
コンポストで堆肥化した場合

— 18kg

/世帯

コンポストを使えば
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よ!

いまも
今持っている
服を長く
大切に
着る



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

衣類の購入量を1/4程度にした場合

— 194kg

/人

もっとくわしく!



つかす
使い捨て

プラスチックを
なるべく減らす



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

マイボトル
使い捨て500mlペットボトルを
マイボトルに置き換え、
年間30回・5年利用した場合

— 4kg

/人

マイバッグ
年間300枚のレジ袋を、
マイバッグ3枚に代替した場合

— 1kg

もつとくわしく!



なが き ふく
長く着られる服を
じっくり選ぶ



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

衣類の購入量を1/4程度にした場合

— 194kg

/人

もつとくわしく!



かんきょう
環境にやさしい
服を選ぶ



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

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

— 29kg

/人

もつとくわしく!



リペア
Repair
(ものを修理して長く使う)



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

家電製品を
長く使う

— 45kg

それぞれ購入が1/4程度になった場合

/人

おもちゃを
長く使う

— 113kg

もつとくわしく!



フリマ
シェアリング



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

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

— 40kg

/人

もつとくわしく!



ゴミの
分別



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

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

— 4kg

/人

もつとくわしく!



だつたんそがた
脱炭素型の
モノ・サービスの
せんたく
選択



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

年間で使用する洗剤（2,800ml）のうち、
本体購入を1本、それ以外を詰替製品にした場合

—0.03kg /人

もっとくわしく！



こじん
個人の
とうし
ESG 投資



ESG投資 とは…

環境・社会・企業統治の3つの観点から
企業を分析、評価した上で
投資先を決める方法です。
脱炭素経営に取り組む企業や自治体を
さまざまな形で応援しましょう！

もっとくわしく！



しょくりん ひろ
植林やごみ拾い
かつどう さんか
の活動に参加



ねんかん はいしゅつりょう
年間のCO₂排出量

木を1本植林した場合

—0.8kg /本

この近くで
参加できるイベントはあるかな？

