

2021.08.26

ゼロカーボンアクション30—日常生活における脱炭素行動と暮らしにおけるメリット



COOL CHOICE編集部

2020年10月の2050年カーボンニュートラル宣言を受けて設置された「国・地方脱炭素実現会議」において、2021年6月に、「地域脱炭素ロードマップ」が取りまとめられました。これは、地域における「暮らし」「社会」分野を中心に、生活者目線での脱炭素社会実現に向けた工程と具体策を示すものです。

「地域脱炭素ロードマップ」では、衣食住・移動・買い物など日常生活における脱炭素行動と暮らしにおけるメリットを「ゼロカーボンアクション」として整理しています。具体的な脱炭素行動に対する共感・関心を広げ自らの行動につなげることができるよう、COOL CHOICEの中で紹介していきます。

ゼロカーボンアクション30の全体と個別アクションページをごちらでご覧ください。

<http://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/>

◆「ゼロカーボンアクション30」アクションリスト

※地域特性や気候風土等により具体的な内容が異なる部分については、各地域で適宜補足しながら活用することを想定。
※技術の動向や、製品・サービスの進化、暮らしのニーズの多様化等の変化に応じて柔軟にアップデートしながら活用していくことを想定。

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
(1) 再エネ電気への切り替え	・自宅への自家消費型太陽光発電を設置することが難しい状況でも、再エネ普及に貢献できる。
(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	・気候に合わせた過ごしやすい服装・ファッションで効率の向上、健康、快適に（冷房の効きすぎによる体温調整機能の低下防止等） ・夏のスーツのクリーニング代節約、光熱費の節約
(3) 節電 不要なときはスイッチOFF	・光熱費の節約、火災等の事故予防 ・外出先から遠隔操作で家電をOFFに
(4) 節水	・水道費の節約
(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	・電気代の節約ができる。 ・健康、快適な住環境づくり（エアコンの新機能や扇風機・サーキュレーターとの組み合わせによる快適性・利便性の向上、冷蔵庫の新機能（鮮度保持や収納力向上）による食材の有効活用促進）
(6) 宅配サービスを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	・受取時間の指定で待ち時間を有効活用（いつ届くかわからないまま受取に備えていたずらに待たずに済む） ・配達スタッフの労働時間抑制、非接触での受取りが可能
(7) 消費エネルギーの見える化 スマートメーターの導入	・実績との比較により、省エネを実感。光熱費の節約 ・省エネを家族でゲーム感覚で楽しみながらできる。

2. 住居関係

アクション	暮らしのメリット
(8) 太陽光パネルの設置	・自宅に電源を持ち、余剰分は売電することが可能になる。 ・FIT制度等を利用することで投資回収が可能（電力会社等が初期費用を負担し、電気代により返済する方法も普及しつつある。）
(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・	・健康、快適な住環境を享受できる（断熱効果で夏は涼しく、冬は熱が逃げにくい。また、結露予防によるカビの発生抑制、冬のヒートショック対策、血圧安定化等の効果がある。）。

ゼロ・エネルギー・ハウス (ZEH)	<ul style="list-style-type: none"> 換気の効率向上 (換気熱交換システムなら冷暖房効率を極力落とさずに室内の空気環境を清浄に保持) 光熱費の節約
(10) 省エネルギーフォーム 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"> 遮音・防音効果の向上 室内環境の質を維持しつつ、大幅な省エネを実現 防災レジリエンスの向上
(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を通じて、光熱費の節約や防災レジリエンスの向上に繋げることができる。
(12) 暮らしに木を取り入れる	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で木を取り入れることは、温かみや安らぎなど心理面での効果がある。 木は調湿作用、一定の断熱性、転倒時の衝撃緩和等の特徴があり、快適な室内環境につながる。 木を使うことで、植林や間伐等の森林の手入れにも貢献できる。
(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"> 光熱費の節約ができる。 健康、快適な住環境を享受できる。
(14) 働き方の工夫 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	<ul style="list-style-type: none"> 通勤・出張等による移動時間・費用の節約、地方移住が選択肢に 生活時間の確保 (家族との時間や育児・介護との両立、自宅で昼食を摂るなど、生活スタイルに合わせた時間の確保) 身体的な負担の軽減 (混雑した電車や道路渋滞などからの解放) 徒歩や自転車圏内なら、人との接触 (密) を避けられる。 観光地、レジャー施設、商業施設の混雑緩和 寒い冬は南で、暑い夏は北で暮らす等の工夫により、できるだけ省エネかつ健康維持

3. 移動関係

アクション	暮らしのメリット
(15) スマートムーブ <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"> 健康的な生活の促進 (運動量の確保等) 徒歩・自転車利用で密を回避、交通渋滞の緩和 移動途中での新たな発見 燃費の把握、向上 同乗者が安心できる安全な運転、心のゆとりで交通事故の低減 自動車購入・維持費用の節約、TPOに合わせて好きな車を選択可能。 必要なときに必要な分だけ利用ができる。
(16) ゼロカーボン・ドライブ 再エネ・ゼロカーボン燃料とEV/FCV/PHEV	<ul style="list-style-type: none"> 静音性の向上、排気ガスが出ない。 蓄電池として、キャンプ時や災害時等に活用することも可能 ガソリン代のコストパフォーマンスの向上

4. 食関係

アクション	暮らしのメリット
(17) 食事を食べ残さない 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)	<ul style="list-style-type: none"> 適量の注文により食事代を節約できる。 食べ残しの持ち帰り (mottECO) が可能であれば、他の食事に充てられる (食べ残しが減少することは料理の提供者側のモチベーションアップにもつながる。)
(18) 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫 <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"> 食費の節約 (計画性のある買い物による節約) 家庭ごみの減量 (生ごみの管理が不要もしくは低減) 子どもへの環境 (家庭) 教育推進活動に繋がる。 作り手のモチベーションアップ 過食・飽食の抑制、暴飲暴食の回避による健康維持 フードバンク等への寄附は、生活困窮者支援にもつながる。
(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 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	<ul style="list-style-type: none"> 食を通じたQOLの向上 (旬の食材は美味しく栄養価が高く、新鮮な状態で食べることができる。食を通じて季節感や地域の気候風土が感じられる。地域活性化や食の安全保障にも貢献でき、地元の生産者等とつながることは安心にもつながる。皮の部分等もおいしく食べる方法を考えることで栄養価も上がる。本来の食べ物の姿に触れることで自然とのつながりが感じられる。) 栄養状態の改善 (野菜不足を解消し栄養バランスが改善する。)

<p>(20) 自宅でコンポスト 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"> ・生ごみの減量と子どもへの環境（家庭）教育推進活動に繋がる。 ・作った堆肥を家庭菜園やガーデニングに活用できる。（家庭菜園やガーデニングによりリラックス効果も）
---	---

5. 衣類、ファッション関係

アクション	暮らしのメリット
<p>(21) 今持っている服を長く大切に着る 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"> ・使い慣れた服を長く使える、愛着がわく、こだわりを表せる。 ・体型維持（健康管理）を心がけることができる。 ・染め直しやリメイクなど手を加えることでより楽しめる。 ・綺麗に管理することで、フリマ等に回すことができる。
<p>(22) 長く着られる服をじっくり選ぶ 先のことを考えて買う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無駄遣いの防止（消費サイクルが伸びる。） ・使い慣れた服を長く使える、愛着がわく、こだわりを表せる。 ・体型維持（健康管理）を心がけることができる。
<p>(23) 環境に配慮した服を選ぶ 作られ方を確認して買う、リサイクル・リユース素材を使った服を選ぶ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無駄遣いの防止（衝動買いを避ける。） ・衣を通じたQOLの向上 ・服のできるストーリーを知る楽しみも出てくる。

6. ごみを減らす

アクション	暮らしのメリット
<p>(24) マイバッグ、マイボトル、マイ箸、マイストロー等を使う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭ごみの減量 ・自分の好きなおしゃれなバッグや容器を楽しめる。 ・使い慣れた物を長く使える、物への愛着がわく。 ・自分好みのデザインや機能がある製品を使う。 ・家庭ごみの減量 ・環境を大事にする気持ちを行動で表せる。
<p>(25) 修理や補修をする 長く大切に使う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こだわりや物を大切にしている気持ちを表せる（自分らしいアレンジや親から子へ世代を越えて使うなどして楽しむことができる。）。
<p>(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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・購入・維持費用の節約（必要な物を安く手に入れることができる。） ・自分にとっては不要な物でも必要とする他の人に使ってもらい、収入にもなる。
<p>(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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭ごみの減量 ・資源回収への協力による協力金やポイント還元等（地域で実施すれば、コミュニティの活性化にもつながる。）

7. 買い物・投資

アクション	暮らしのメリット
<p>(28) 脱炭素型の製品・サービス （環境配慮のマークが付いた商品、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"> ・より簡易な包装の商品、環境配慮のマークが付いた商品（マークの意味を知る。）、バイオマス由来プラスチックを使った商品、詰め替え製品を選ぶことで自分の購買によって環境負荷低減に貢献できることが分かる。 ・ごみの分別が楽になる（ラベルレスのペットボトル等）。 ・市場への供給量が増え、商品の多様化・価格低減化につながる。
<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"> ・個人でESG投資（気候変動対策をしている企業の応援） ・地球温暖化への対策に取り組む企業の商品の購入や製品・サービスの利用、投資等により、環境に配慮する企業が増加し、脱炭素社会づくりとして還元される。

8. 環境活動

アクション	暮らしのメリット
<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・環境を大事にする気持ちを行動で表せる。

策行動や地域の環境活動への参加・協力

・ゼロカーボン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る。

「国・地方脱炭素実現会議」において、2021年6月に、「地域脱炭素ロードマップ」が取りまとめられました。
<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/datsutanso/> (外部サイト)

「COOL CHOICE (=買い選択)」にご賛同ください。

「COOL CHOICE」は、CO₂などの温室効果ガスの排出量削減のために、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買換え」・「サービスの利用」・「ライフスタイルの選択」など地球温暖化対策に資するあらゆる賢い選択していただくという取組です。

未来の地球のために、「COOL CHOICE」に賛同して、できることから始めてみませんか？

◆ご賛同はこちらから

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/join.html>

◆COOL CHOICEとは

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/about/>

記事一覧へ

この記事を読んでCOOL CHOICEに賛同したくなった

▶ COOL CHOICEへの賛同登録はこちら

COOL CHOICEの取組例

節電・地球温暖化対策のために、省エネ性能に優れたLED照明や有機EL照明などの高効率な照明製品への切替を推進しています。
日中、適切な照度にするため、窓際照明の消灯や間引き照明などを実施されている企業もあります。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/akari/>

COOLBIZ

冷房時の室温を冷やしすぎず、軽装などの工夫で夏を快適に過ごすこと。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>

WARMBIZ

暖房時の室温を温めすぎず、重ね着などの工夫で冬を快適に過ごすこと。

省エネ効果は、夏よりも冬の方が大きいとされており、家庭やオフィスにとって経済的メリットもある取組です。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/>

Web会議・テレワーク

コロナ禍で在宅勤務が増加したことにより、WEB会議やテレワークの活用が推進されました。移動が減ってCO₂削減になるだけでなく、移動時間が減って生産性の向上につながることも。

みんなでおうち快適化チャレンジ



自宅過ごす時間が長くなった今、エコ住宅・断熱リフォームや、省エネ家電への買換えにより、みんなで、おうち時間を、脱炭素で「快適・健康・お得」にしたいことを呼びかけるキャンペーン。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/kaiteki/>



再生可能エネルギーへの切り替え

太陽光・風力・地熱・中小水力・バイオマスといった再生可能エネルギーは、温室効果ガスを排出しない、重要な国産エネルギー源です。
オフィスや自宅で契約している電力会社やプランを、再生可能エネルギーを重視しているものに切り替えることで、脱炭素化に寄与できます。

ビルのZEB化、住宅のZEH化

高い断熱性と省エネ設備で消費エネルギーを大幅削減する「省エネ」と、太陽光発電などエネルギーを創る「創エネ」により、正味のエネルギー消費量をゼロにする、ZEB（ネット・ゼロ・エネルギー・ビル）とZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）。災害時の事業継続性の向上とリスク対策にもつながります。



宅配便の再配達には、環境負荷の増加や社会的損失を招いています。再配達を減らすため、置き配・宅配BOXの活用や個人宅配物をオフィスで受け取るなどの選択肢があります。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/butsunryu/>



Plastics Smart レジ袋チャレンジ

エコバッグ、マイボルの利用などにより、海洋プラスチックごみの削減、CO₂排出削減になります。
<http://plastics-smart.env.go.jp/>

ECO DRIVE

ふんわりアクセルで発進するだけで、約10%燃費が改善し、経費とCO₂排出削減になります。



エコカーでエコドライブすると、もっとエコに、もっと低燃費に、そしてもっと安泰！エコカーに全に。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecocar/>
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriner/>



公共交通機関を利用して、「移動」を「エコ」に！

さらに、カーシェア、バイクシェアなど様々なシェアサービスを利用することで、経費とCO₂排出削減につながります。
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/>

気候変動対策の理解促進

地球温暖化について、社内報や一斉メール、研修や講演会の開催などを通じて発信することで、社員一人一人の理解が深まり、具体的な行動のきっかけとなります。

※地域地球温暖化防止推進センターとの連携など。
https://www.jccca.org/trend_region/center/

