



資料編

ゼロカーボンアクション一覧

(1) 住民向けアクション一覧

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	
省エネ	断熱性能の高いリフォームを行い冷暖房を節約する	950.4	kg-CO ₂ /年
	マイカーをハイブリッドカーにする	460	kg-CO ₂ /年
	エネルギー効率の高い給湯器を使用する	14.1	kg-CO ₂ /日
	徒歩で移動する	1.2	kg-CO ₂ /人・km
	洗濯物を自然乾燥することでエネルギー消費を抑える	1.1	kg-CO ₂ /回
	エアコンを使用する時間を短縮する	0.36	kg-CO ₂ /日
	急発進・急停車を控えた運転をする	0.3	kg-CO ₂ /日
	宅配便を1回目の配送で受け取る	0.2	kg-CO ₂ /回
再エネ	自宅に太陽光設備設置・調理器をIHにする	1,350	kg-CO ₂ /年
	自宅の電力を再エネにする	1,230	kg-CO ₂ /年
	自宅に太陽熱温水器を導入する	180	kg-CO ₂ /年
総合	リユース品の衣類をオンラインで購入して着用する	9.5	kg-CO ₂ /着
	電子書籍を購入して読む	0.6	kg-CO ₂ /冊
	洗剤を詰め替えパックで購入して使用する	0.3	kg-CO ₂ /回
	再利用可能な買い物袋(マイバッグ)を使用する	0.02	kg-CO ₂ /回
	使用済みの食品トレイを資源ごみとしてリサイクルに出す	0.01	kg-CO ₂ /個
	食べ残しせずに食べきる	0.01	kg-CO ₂ /日
	賞味期限が近い食材を購入して食べる	0.01	kg-CO ₂ /日

出典：環境省デコ活データベース及び国立環境研究所カーボンフットプリントと削減効果データブック

(2)事業者向けアクション

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	
省エネ	断熱性能の高いリフォームを行い冷暖房を節約する	950.4	kg-CO ₂ /年
	エネルギー効率の高い給湯器を使用する	14.1	kg-CO ₂ /日
	通勤で電車を利用する	4.4	kg-CO ₂ /回
	徒歩で移動する	1.2	kg-CO ₂ /人・km
	オフィスで複合機のスリープモードを使用する	0.4	kg-CO ₂ /日
	エアコンを使用する時間を短縮する	0.36	kg-CO ₂ /日
	急発進・急停車を控えた運転をする	0.3	kg-CO ₂ /日
	宅配便を1回目の配送で受け取る	0.2	kg-CO ₂ /回
	冷蔵庫の温度を高く設定して使用する	0.1	kg-CO ₂ /日
再エネ	電気契約を再エネ由来電力メニューにする	15,540	kg-CO ₂ /年
	太陽光発電設備を導入する	4,273	kg-CO ₂ /年
	エネルギー利用最適化診断等を受診する	777	kg-CO ₂ /年
総合	分別が必要なごみを分別して廃棄する	0.5	kg-CO ₂ /日
	再利用可能な水筒(マイボトル)を利用する	0.1	kg-CO ₂ /回
	プラスチックボトルを資源ごみとしてリサイクルに出す	0.1	kg-CO ₂ /回
	出張時は宿泊者情報をインターネット上で登録できる宿泊施設を利用する	0.17	kg-CO ₂ /泊
	電子データの契約書で契約を締結する	0.04	kg-CO ₂ /回
	4ページを1枚にまとめて印刷する	0.03	kg-CO ₂ /部
	紙を資源ごみとしてリサイクルに出す	0.03	kg-CO ₂ /日

出典：環境省デコ活データベース及び国立環境研究所カーボンフットプリントと削減効果データブック