

というわけで..



Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター
Japan Center for Climate Change Actions

Ver.02.1

ちきゅう おんだんか
地球温暖化をふせぐために

め ざ

目指せ！「ゼロカーボン」！



「ゼロカーボン」とは？

おんしつ こうか はいしゆつ じっしつ
温室効果ガスの排出を実質ゼロにすること。

にっぽん ねん
日本では、2050年までに
ゼロカーボンの**目標を達成**することを
めざ
目指しているよ！



みらい ちきゅう か はじ
未来の地球を変えるために、いまから始めよう！

ゼロカーボンアクション30

COOLCHOICE
ゼロカーボン
アクション30へ



まずは！ できることから、始めてみようよ！

アクション
1

再生エネルギーへ切り替えよう！

再生可能なエネルギー（自然エネルギー）でつくった電気に切り替えていこう。



アクション
2

クールビス・ウォームビスを
実践しよう！

適度な冷暖房で、気候にあわせて快適に過ごせる服装やライフスタイルを心がけよう。

アクション
3

節電しよう！

こまめなスイッチオフ、電気製品をコンセントから抜くなど習慣づけしよう。



アクション
4

節水しよう！

使用中はこまめに水を止め、工夫して無駄な水を少しでも減らそう！

アクション
5

省エネ家電の導入を！

電気代が節約できる省エネ家電の使用、LED照明への買い換えを！

アクション
6

宅配サービスをできるだけ
1回で受け取ろう！

再配達は何度もトラックを動かすことになり、余分にCO₂が出てしまいます。時間指定、宅配ボックス、置き配等を活用しよう。



アクション
7

消費エネルギーのみえる化

家で使っている電気やガスの量をチェック！スマートメーターやHEMS（ヘムス）等も活用しよう。

お財布と相談してチャレンジだね！

アクション

8

太陽光パネルを設置しよう！

太陽光発電でCO₂の排出量抑制と、
年間的大幅な電気代の削減ができる。

アクション

9

ZEHの住宅に住もう！

ZEHとはネット・ゼロ・エネルギー・ハウス
(エネルギー消費量正味ゼロの住宅)の意味。

アクション

10

省エネリフォーム窓・壁で断熱リフォームを！

断熱性の高い家は熱中症やヒートショック予防にもつながるよ。



写真AC

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・設置を！

昼間の余った電気を貯めて、夜間や
非常時の電気に。光熱費を節約できるよ。

アクション

12

暮らしに木を取り入れよう！

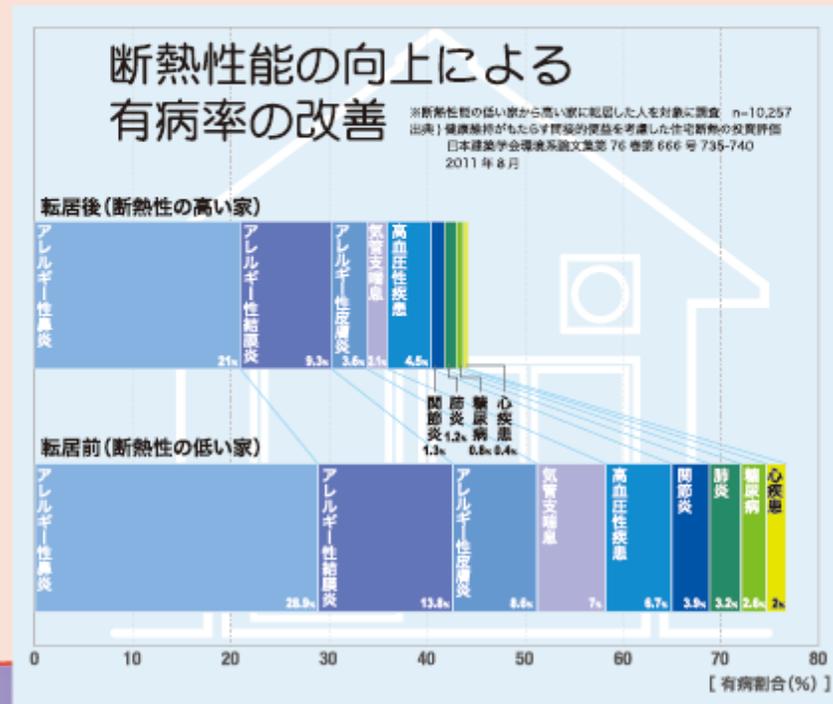
木の持つ温かみも感じられるし、
森林を育てることはCO₂の吸収や災害の
防止にもつながるよ。

アクション

13

分譲も賃貸も省エネ物件を選択しよう！

おうちを探すときは、間取りや立地などにプラスして省エネ性能
の高さも考えていこう。



アクション

14

働き方の工夫

テレワークやオンライン会議などの活用は、
電気の使用量の削減にもつながるよ。

つか しゅりゅう
ガソリンを使わないことが、これからの主流になるのかも!?

アクション
15 スマートムーブ

徒歩、自転車、公共交通機関など、CO₂排出量の少ない
エコな移動手段を心がけよう。



アクション
16 ゼロカーボン・ドライブ

電気自動車や燃料電池車などで、
CO₂排出ゼロを目指したドライブをしよう。



しょくひん しゃかい もんだい き
食品ロスって社会問題！ みんなももっと気をつけていこうね！

アクション
17 しょくじ たのこ
食事を食べ残さない！

外食の時は、
自分で食べきれぬ量を注文しよう。
もし残ってしまった場合は、持って帰ろう。

アクション
19 しょくざい じもと しょくざい
旬の食材、地元の食材でつくった
おいしく けんこう じょうず しょくざい かつ
菜食など、健康的な食生活を！

食品を買うときには、国産のもの、旬のものを意識して選ぼう。



アクション
20 じたく
自宅でコンポスト

コンポストでつくった
堆肥(肥料)は家庭菜園などにも使えるよ。

アクション
18 しょくざい かい もの ぼせん どう
食材の買い物や保存等で
しょくひん さくげん くあひ
食品ロス削減を工夫しよう！

食材は、購入する量、
保存の工夫などで食べられるものは
捨てないようにしよう。

「サステナブル」は、持続可能って意味だよ！



アクション
21

持っている服を
長く大切に着よう！

服は、先のことを考えて買おう。
気に入ったものをお手入れしながら長く着よう。

アクション
22

長く着られる服を
じっくり選ぶ！

服をすぐに買い替えないことで、
無駄づかいの防止にもつながるよ。

アクション
23

環境に配慮した服を選ぼう！

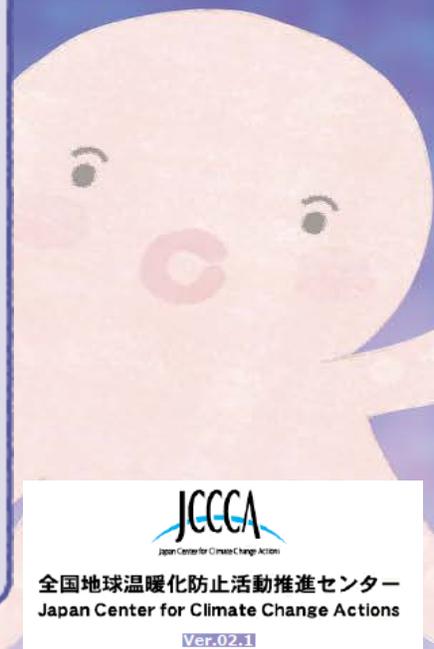
リサイクル、リユースなどの環境に配慮した素材の服を選ぼう。
どのように作られた服なのか確認しよう。

SUSTAINABLE FASHION

これからのファッションを持続可能に

INDEX

- FASHION & ENVIRONMENT**
ファッションと環境の関係
ファッション業界の環境や
環境負荷等の実態を
5つのポイントで見てください
- INTEREST**
サステナブルファッション
への関心
この先のファッションへ、
踏み出す準備はできていますか？
- ACTION**
ファッションと環境
へのアクション
“明日から私たちが
取り始めるアクション”
- SHARED IMAGES**
シェア用画像
SNS投稿等に
利用可能なシェア用画像



未来の地球を変えるために、いまから始めよう！ ゼロカーボンアクション30 「3R（リデュース、リユース、リサイクル）」

リデュース＝ムダなゴミの量をできるだけ少なくすること！（エコバックを使うのも、この活動だよ）

リユース＝いちど使ったものをゴミにせず、何度も使うこと！（おもちゃや洋服など、もらったり、あげたり）

リサイクル＝使い終わったものを、もういちど資源に戻して製品にすること！（カン・ビンなどのごみ）



アクション 24 使い捨てプラスチックの使用を減らす。マイバック、マイボトルを使おう！

プラスチックごみは生きものに悪影響を及ぼしてしまうよ。プラごみを減らすためにも、繰り返し使える製品を選ぼう。



写真AG

アクション 25 修理や補修をしよう！

ものが壊れてしまったときは、すぐに買い替えるのではなく、修理して大切に長く使おう。古いものをリメイクするのも、いいね。

アクション 26 フリマ・シェアリングに注目！

使わなくなったものは捨てずにフリマで売ったり、必要な人でシェアするのもいいね。

アクション 27 ごみの分別処理をしよう！

「3R」＝リデュース（ごみを減らす）、リユース（再利用）、リサイクル（再生利用）の基本は、まずごみの分別から。



未来の地球を変えるために、いまから始めよう！ ゼロカーボンアクション30 「CO₂の少ない製品・サービス等を選ぼう！」

「環境配慮マークを覚えておいて、賢いお買い物を！！」

アクション
28

脱炭素型の製品・サービスを選ぼう！

環境配慮マークのついた商品などを進んで購入、選択しよう。



アクション
29

個人のESG投資を実践しよう！

環境・社会・企業統治の3つの観点から、
企業を分析・評価を投資する、
「ESG投資」を実践しよう。



写真AC

みらい ちきゅう か はじ かんきょう ほぜんかつどう せっきよくてき さんか
未来の地球を変えるために、いまから始めよう！ ゼロカーボンアクション30 「環境保全活動に積極的に参加しよう！」

かつどう おんだんか ぼうし はじ
みんなの活動が、温暖化の防止につながる！ できることから始めよう！

アクション

30

しょくりん びさ とう かつ どう
植林やごみ拾い等の活動

一人ひとりの行動が地球温暖化防止につながるよ。
まずは、地域の環境活動などに参加してみよう。



JCCCA
Japan Center for Climate Change Actions

全国地球温暖化防止活動推進センター
Japan Center for Climate Change Actions

Ver.02.1

まずは！おうちの「健康診断」から始めませんか！？

平均比較結果
100世帯中 35位

項目	平均	あなた	20位世帯
CO2排出量 (kg/年)	4,783kg	4,128kg	3,444kg

自己診断書
次にエネルギーを比べます。
平均的な世帯と比べたグラフで、赤色の棒グラフがあなた、水色は平均値です。

エネルギー	平均	あなた
電気	10,673円	10,673円
ガス	3,740円	4,556円
灯油	1,262円	0円
重油	5,000円	5,000円

おすすめの対策(機器の使い方)

対策(詳細)	年削減	取組みたい
1 太陽光発電を設置する	2,183kg 91,051円	取組みたい
2 家族だんらん過ごす	272kg 11,432円	取組みたい
3 LEDシーリングにする	246kg 11,431円	取組みたい
4 省エネ型冷蔵庫にする	214kg 9,916円	取組みたい
5 近所は自転車や徒歩で歩く	92kg 6,000円	取組みたい
6 省エネ型テレビにする	98kg 4,532円	取組みたい
7 不在部屋の照明を消す	91kg 4,100円	取組みたい
8 多量のいい車にする	385kg 25,000円	取組みたい

パソコン、スマートフォン、タブレット 端末からご利用いただけます。

※登録不要、以下のサイトにアクセスするだけ！ <https://webapp.uchieco-shindan.jp/>

QRコードは
こちら →



または

うちエコ診断



で検索！

■動作環境

●パソコンOS: Windows、Mac、Linux等 ●スマートフォン・タブレット端末OS: Android6.0以上、iPhone/iPadはiOS12以上 ●ブラウザ: Chrome、Edge、Safari、Firefoxなど最新版

※WEBブラウザ上で動くソフトですので、必ずインターネットに接続できる環境でアクセスしてください。