

やってみよう！～町民編～

一人ひとりの小さなアクションが、町全体の大きなCO₂削減につながります。
できることから始めてみましょう！！ できたらチェック☑！

※ 杉の木換算とは、杉の木が1年間に吸収するとされるCO₂量を基にした本数です。



■まずは使うエネルギーを減らそう！

→ 毎日のちょっとした工夫で、すぐに始められます

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	杉の木換算
省エネ	☐ テレビを見る時間を1時間短縮する	0.02 kg-CO ₂ /日	約0.5本分
	☐ シャワーに使用する水をこまめに止める	0.1 kg-CO ₂ /回	約2.6本分
	☐ 便座の設定温度を1段階低くして使用する	0.1 kg-CO ₂ /日	約2.6本分
	☐ エアコンを使用する時間を1時間短縮する	0.4 kg-CO ₂ /日	約10.4本分
	☐ 宅配便を1回目の配送で受け取る(月2回計算)	0.2 kg-CO ₂ /回	約0.3本分
	☐ 徒歩で移動する	1.2 kg-CO ₂ /km	約31.3本分
	☐ 洗濯物を自然乾燥する	1.1 kg-CO ₂ /回	約28.7本分

■エネルギーを創る！再エネに変える！

→ 太陽光など、身近な再生可能エネルギーを活用

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	杉の木換算
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	約96.4本分
	☐ 自宅の電力を再エネにする	1,230 kg-CO ₂ /年	約87.9本分
	☐ 自宅に太陽熱温水器を導入する	180 kg-CO ₂ /年	約12.9本分
	☐ マイカーを電気自動車にする(再エネ充電)	470 kg-CO ₂ /年	約33.6本分

■その他にもできることはたくさん！

→ 暮らしや事業の中で取り組める行動いろいろ

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	杉の木換算
総合	☐ 電子書籍を購入して読む	0.6 kg-CO ₂ /冊	約0.5本分
	☐ 詰め替え洗剤を購入して使用する	0.3 kg-CO ₂ /回	約0.3本分
	☐ 使用済み食品トレイを資源ごみとしてリサイクルに出す(月2回計算)	0.01 kg-CO ₂ /個	約0.3本分
	☐ 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	約0.5本分
	☐ ペットボトルをリサイクルに出す(月2回計算)	0.1 kg-CO ₂ /回	約0.2本分
	☐ 賞味期限が近い食材を購入して食べる	0.01 kg-CO ₂ /日	約0.3本分
	☐ 食べ残しをしない	0.01 kg-CO ₂ /日	約0.3本分

やってみよう！～事業者編～

一社の小さなアクションが、町全体の大きなCO₂削減につながります。
できることから始めてみましょう！！ できたらチェック☑！

※ ガソリン換算とは、ガソリン1リットルを燃焼させたときに排出されるCO₂量(2.29 kg-CO₂/L)を基に換算した値です。

■まずはエネルギー使用量を減らす！

→ 設備の使い方や働き方を見直し、日常業務の中で省エネを進めます

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	ガソリン換算(年)
省エネ	☐ オフィスで複合機のスリープモードを設定して使用する	0.4 kg-CO ₂ /日	約41.9ℓ分
	☐ オフィスにおいて照明を使う時間を短縮する	0.1 kg-CO ₂ /日	約10.5ℓ分
	☐ 通勤でバスを利用する(1人の実施計算)	2.9 kg-CO ₂ /回	約303.9ℓ分
	☐ オフィスでクールビズを実施する	0.3 kg-CO ₂ /日	約31.4ℓ分
	☐ エコドライブを実施する	0.3 kg-CO ₂ /回	約31.4ℓ分
	☐ 労働時間内で業務を完了し退社する	0.1 kg-CO ₂ /日	約10.5ℓ分

■再生可能エネルギーを導入・活用する！

→ 再エネ設備の導入や電力の切り替えにより、エネルギーの脱炭素化を進めます

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果
再エネ	☐ エネルギー利用最適化診断等を受診する	事業規模による 省エネ診断や 再エネ提案を活用して 削減効果を チェックしてみよう！
	☐ 太陽光発電設備を導入する	
	☐ 電気契約を再エネ由来電力メニューにする	
	☐ 再エネ電力証書を購入する	

■事業活動全体で取り組む！

→ 調達や業務の進め方を見直し、事業全体で環境負荷の低減を図ります

アクション内容		CO ₂ 排出削減効果	ガソリン換算(年)
総合	☐ 紙を両面印刷する(1日10部換算)	0.01 kg-CO ₂ /部	約1.0ℓ分
	☐ 4ページを1枚にまとめて印刷する(1日10部換算)	0.03 kg-CO ₂ /部	約3.1ℓ分
	☐ 電子契約を実施する(1日1回換算)	0.04 kg-CO ₂ /回	約4.2ℓ分
	☐ リサイクルするためにごみを分別する	0.5 kg-CO ₂ /日	約52.4ℓ分
	☐ 再利用可能な水筒(マイボトル)を利用する(1人の実施計算)	0.1 kg-CO ₂ /回	約10.5ℓ分
	☐ 宅配便を1回目の配送で受け取る(月4回計算)	0.2 kg-CO ₂ /回	約4.2ℓ分
	☐ オフィスで複合機のスリープモードを設定して使用する	0.4 kg-CO ₂ /日	約41.9ℓ