

わたしのゼロカーボンアクション宣言 ～ 身近なところから、今はじめよう ～

目標設定の手順

① 別表のゼロカーボンアクションから、取り組む項目を選ぶ

- すでに取り組んでいる項目でも引き続き行う場合は対象にできます。
- 「LED電球への切り替え」のように、切り替えたあと継続的な取り組みが必要ないものは、切り替えた年度のみ対象となります。「コンポストの利用」のように、購入後も継続的な取り組みが必要なものは、毎年度対象となります。

② 電子申請フォームから取り組み実績を入力

- 取り組む項目について、達成率を入力します。
※例示に対して・・・例示どおりの達成を目指す場合は**100%**、
半分は**50%**、2倍は**200%**のように入力。
- 取り組まない項目には、何も入力しないでください。
- 入力するとフォームの下部で削減量が自動計算されます。
→10kg-CO2以上を目指して、項目を選んでください。
- 一覧にない取り組みを行う場合は、末尾の自由回答に記載してください。今後の参考とさせていただきます。

【入力例】

適切な温度設定

1日1時間設定温度を1℃変更すると→4.4kg

達成率 %

階段の利用促進

月1回エレベーターを使わない日をつくると→0.5kg

達成率 %

パソコンの利用を短縮

1日1時間利用時間を短縮すると→2.7kg

達成率 %

「別表」

わたしのゼロカーボンアクション宣言 ～ 身近なところから、今はじめよう ～

次世代に良好な環境を引き継ぐため、今はじめよう！

削減目標は1人1年間で10kg-CO₂以上！！ 皆さんの状況に合わせて、身近なところから率先して取り組もう！



オフィス編	ゼロカーボンアクション	省エネ効果（年間）		条件
		CO2排出量 (kg-CO ₂)	金額 (円)	
身の回りの 省エネ行動	適切な温度設定	4.5	287	1日1時間設定温度を1℃変更
	階段の利用促進	0.8	-	月1回エレベーターを使わない日とする
	パソコンの利用を短縮	2.7	170	1日1時間利用を短縮（昼休みにシャットダウンなど）
ごみの削減	マイボトル・カップ持参	3.3	2,321	毎日持参しペットボトルをやめる
	ペーパーレスの推進	2.7	3,650	1日1枚コピー、印刷を減少
	マイバッグの利用	0.1	456	毎日レジ袋を1枚使わない
	マイ箸・マイカトラリーの利用	0.2	1,825	毎日わりばしを使用しない
交通手段の 環境負荷低減	自転車の利用	13.9	-	月2回車通勤から自転車通勤に切り替え
	公共交通の利用	12.0	-	月2回車通勤から電車通勤に切り替え
	エコドライブの実施	9.8	-	月2回ふんわりアクセル10%削減を実施

家庭編	ゼロカーボンアクション	省エネ効果（年間）		条件
		CO2排出量 (kg-CO ₂)	金額 (円)	
身の回りの 省エネ行動	適切な温度設定	4.5	288	1日1時間設定温度を1℃変更
	テレビの利用を短縮	17.3	935	1日1時間利用時間を短縮
	シャワーの利用を短縮	18.3	2,153	毎日シャワーを1分短縮
	お風呂の残り湯で洗濯	14.2	6,917	毎日残り湯を利用
	エアコンフィルターの掃除	19.1	1,034	月1～2回フィルターを清掃
	LED電球への切替	55.8	3,012	白熱電球（54W）から電球型LEDランプ（7.5W）へ、 蛍光灯（12W）から電球型LEDランプ（7.5W）へ交換
ごみの削減	マイバッグの利用	0.1	456	毎日レジ袋を1枚使わない
	マイ箸・マイカトラリーの利用	0.2	1,825	毎日わりばしを使用しない
	コンポストの利用	18.0	-	毎日生ごみをコンポストで堆肥化
交通手段の 環境負荷低減	自転車の利用	13.9	-	月2回車利用から自転車利用に切り替え
	公共交通の利用	12.0	-	月2回車利用から電車利用に切り替え
	エコドライブの実施	9.8	-	月2回ふんわりアクセル10%削減を実施



10Kg-CO₂
を目標にアクション
を選ぼう！

「年間削減効果資料」 ※実施回数や時間など頻度が異なる場合は、削減効果を換算してください。

ゼロカーボンアクション	CO2削減効果/年 (単位：kg-CO2)	説 明
適切な温度設定	【冷房】 1.6 【暖房】 2.9	・ 外気温度31℃の時、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合 （使用時間：9時間／日）▲14.8kg ・ 外気温度6℃の時、エアコン（2.2kW）の暖房設定温度を21℃から 20℃にした場合 （使用時間：9時間／日）▲25.9kg ・ 1日1時間、会議室の使用時冷暖房温度設定を適切に行った場合として削減量を算定 【参考】 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト （ https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html#1 ）
階段の利用促進	0.8	・ 庁舎のR4年度、電気使用に伴うCO2排出量1,101t-CO2、 停止日数12日で算定した場合 （年間削減量1,529kg-CO2） ・ 本庁舎勤務者を2000人とし一人当たりの削減量を算定 ・ 「働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツールで算定 【参考】 環境省 「働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツール（ https://www.env.go.jp/policy/j-hiroba/co2.html ）
パソコンの利用を 1 時間短縮	2.7	・ 1日1時間利用時間を短縮した場合 【参考】 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト （ https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/entertainment/index.html ）
マイボトル・カップ持参	3.3	・ ペットボトルのお茶をやめ、茶葉で毎日お茶を作った場合 【参考】 東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
ペーパーレスの推進	2.7	・ 紙を1日1人1枚コピーや印刷を減らした場合 【参考】 東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
マイバッグの利用	0.1	・ 毎日レジ袋を 1 枚使わずにエコバッグを使用した場合、4人分で算出（年間0.4 kg） 【参考】 東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ） ・ 千葉市にて、上記の4人分を1/4にして1人分としているが、実際の削減量とは異なる可能性があることに注意。
マイ箸・マイカトラリーの利用	0.2	・ 1人1膳ずつ割りばしを使用した場合と使用しなかった場合、4人分で算出（年間0.9 kg） 【参考】 東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ） ・ 千葉市にて、上記の4人分を1/4にして1人分としているが、実際の削減量とは異なる可能性があることに注意。

ゼロカーボンアクション	CO2削減効果/年 (単位：kg-CO2)	説 明
自転車の利用	13.9	・「働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツールで算定 ・1駅分（往復4km）を車から月2回自転車に切り替えた場合 【参考】環境省働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツール（ https://www.env.go.jp/policy/j-hiroba/co2.html ）
公共交通の利用	12.0	・「働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツールで算定 ・1駅分（往復4km）を車から月2回鉄道に切り替えた場合 【参考】環境省働き方改革によるCO2削減効果」簡易算定ツール（ https://www.env.go.jp/policy/j-hiroba/co2.html ）
エコドライブの実施	9.8	・月2回（年24回）エコドライブによる公用車使用を行った場合 【削減効果】 9.8kg-CO2/年 【試算】 ・軽自動車排出係数（軽油） 2.62kg-CO2／l ・公用車（軽自動車）令和5年度平均燃料補給量：268.5ℓ、平均稼働日数：173日 ⇒1日あたりの燃料使用量：1.55ℓ ・ふんわりアクセル10％削減 【参考】環境省 エコドライブ10のすすめ（ https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriver/point/ ） 環境省 算定方法・排出係数一覧（ https://ghg-santeikohyo.env.go.jp/calc ）
テレビの利用を1時間短縮	17.3	・1日1時間液晶テレビ（50V型）を見る時間を減らした場合 【参考】東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
シャワーの利用を1分短縮	18.3	・シャワー湯量10L/分としてシャワーを5分流した場合と6分流した場合、4人分で算出（年間73.3 kg） 【参考】東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ） ・千葉市にて、上記の4人分を1/4にして1人分としているが、実際の削減量とは異なる可能性があることに注意。
お風呂の残り湯で洗濯	14.2	・縦型全自動洗濯機（8kgタイプ）を使用した場合 【参考】東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
エアコンフィルターの掃除	19.1	・フィルターが目詰まりしているエアコン（2.2kW）と月に1～2回フィルターを掃除した場合の比較 【参考】東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
LED電球への切替	55.8	・白熱電球（54W）から電球型LEDランプ（7.5W）へ、蛍光ランプ（12W）から電球型LEDランプ（7.5W）へ交換（年間2000時間使用） 【参考】東京ガス（株）都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」（2025年2月）（ https://www.toshiken.com/ultraene/ ）
コンポストの利用	18.0	・1年間生ごみを可燃ごみとして処理せずに、コンポスト等で堆肥化した場合 【参考】環境省「ゼロカーボンアクション30」（2021年6月）（ https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/zc-action30/ ） ※食ロスをなくそう！→自宅でコンポスト